



Atlou

Duursport en Energiehuishouding

Veel sporters weten te weinig van voeding. Een teleurstellend wedstrijdresultaat wordt niet zelden veroorzaakt door wanvoeding. Bij extreme duursport, zoals triathlon en marathonlopen is een uitgebalanceerde energievoorziening van groot belang. De trainingsvoorbereiding kan nog zo goed zijn, het succes van een wedstrijd hangt af van de dagelijkse energie inname tijdens de trainingsopbouw, vlak voor en tijdens de wedstrijd.

Tijdens onze inspanning worden de voedingstoffen aangewend als brandstof voor de spiercellen. Het omzetten van brandstof in energie is een ingewikkeld proces, waarbij o.a. vitamine B een rol speelt. Dagelijkse maaltijden met brood, verse aardappelen, rijst, verschillende groenten, fruit en een matige eiwit en vetinname volstaan. Het gebruik van supplementen is bij een gezonde dagelijkse voeding niet nodig.

Onze belangrijkste energie leveranciers zijn koolhydraten en vetten. Tijdens inspanningen worden deze voedingstoffen gecombineerd gebruikt en omgezet in energie. De voorraad koolhydraten die ons lichaam kan opslaan als energie is beperkt tot ca. 1 ? uur. De hoeveelheid vet bij een atleet met een gezond gewicht, waaruit energie kan worden opgewekt is bijna onuitputtelijk. Koolhydraten worden sneller in energie omgezet en geven een groter rendement. Bij een te snelle start in een wedstrijd wordt dus onevenredig veel koolhydraten verbrand en zal sneller moeten worden omgeschakeld op verbranding. Vetverbranding is minder snel, het loop/fiets/zwemtempo zal omlaag moeten. Het is gelukkig mogelijk om de vetverbranding te verbeteren door veel langzame duurtraining te doen. Daarbij maakt ons lichaam extra mitochondriën aan die voor omzetting van vet in energie zorgen. Tegenwoordig kan men beschikken over in vloeistof oplosbare koolhydraten die gecombineerd met een dorstlesser tijdens een duurspanning gedronken wordt. Deze speciaal gemaakte koolhydraten worden snel door het bloed opgenomen. Bij tijdige inname kunnen ze het tekort aan koolhydraten goed opvangen. Als er niet gezorgd wordt voor deze extra koolhydraten zal ons lichaam spiereiwitten omzetten in koolhydraten en ammoniak. Het lichaam zet de ammoniak om in ureum en scheidt het uit via de nieren uit en gebruikt daarbij

lichaamsvocht. Het mag duidelijk zijn dat we deze extra belasting voor het lichaam tijdens onze duurspanning willen voorkomen.

Het innemen van eiwitten na een wedstrijd of zware training is daarom juist goed. Het bevordert het herstel van beschadigd spiereiwit en zorgt voor wat spieraanmaak tijdens een trainingsopbouw.

De energievoorziening uit het vet van een gezonde sporter zonder overgewicht is voldoende om ca. 72 dagen aaneengesloten te draven. Dit is theoretisch mogelijk maar praktisch natuurlijk niet. Extra vetinname voor duursporters is volstrekt overbodig en niet wenselijk.

Uit de aardappels, groente en fruit die we dagelijks eten halen we vitamines en mineralen.

De vitamines hebben we o.a. nodig voor het omzetten van energie tijdens de verbranding.

De mineralen dienen ter aanvulling van die we door het zweten verliezen..

TIPS

Neem de dag voor een lange duurspanning voedsel met veel koolhydraten, weinig vet, weinig vezels en vooral extra water. Neem de laatste voeding drie uur voor aanvang van een wedstrijd. Deze voeding bestaat ook weer uit snel in het bloed op te nemen koolhydraten. Bijvoorbeeld geroosterd brood met vetarm, of het liefst vetvrij beleg. Neem voldoende bidons met dorstlesser en koolhydraten gecombineerde vloeistof mee om tijdens de wedstrijd in te nemen.

Peter Bakker

