

Eten en drinken tijdens het fietsen.

Het is soms moeilijk om de effecten van voeding op het rennersvermogen te bepalen. Terwijl sommige renners zeer goed lijken te rijden zonder op hun voeding te letten, blokkeren anderen bij de minste inspanning na een slechte maaltijd of tussendoortje. De meeste renners letten echter zeer goed op hun voedingspatroon. Ze hebben aangevoeld dat een verandering in hun eetgewoonten een dramatische verandering in hun prestatievermogen kan teweegbrengen. Zowel een toprenner als een recreant heeft baat bij een gezonde voeding voor, tijdens en na een fietstocht.

Eten

Het maakt niet uit wat, maar bij elke lichaamsinspanning bepaalt het bloedsuikergehalte hoe goed een mens zich voelt en hoe goed hij kan presteren. Daarom is het belangrijk dat een renner voldoende en goed eet tijdens fietstochten van tenminste twee uur. De calorieën die verbruikt worden moeten voor een deel vervangen worden om het bloedsuikergehalte niet al te sterk te doen dalen. Een daling van het bloedsuikergehalte leidt tot een vermoeid gevoel. Veel renners misvatten die vermoeidheid als een gebrek aan duurtraining, maar vaak is het simpelweg zo dat de renner te weinig suikers heeft ingenomen. Door elk kwartier vanaf 45' na het begin van een inspanning te eten wordt die 'valse' vermoeidheid vermeden. Lichte, maar regelmatige voeding is zeer belangrijk: een banaan, rijstvla, energiedrank, mueslirepen, Deze producten bevatten veel complexe koolhydraten en worden snel en gemakkelijk opgenomen tijdens een inspanning.

Voeding die veel vetten en/of enkelvoudige suikers bevat, moet absoluut vermeden worden. Enkelvoudige of snelle suikers (bv. glucose) zorgen initieel voor een insulineopstoot waarna zeer snel de bloedsuikerwaarde daalt onder de waarde van net voor het eten van de snelle of korte suikers.

Eten tijdens een inspanning is niet natuurlijk. De fysieke stress ondermijnt het 'hongercentrum' van de hersenen. Het is dan ook zeer belangrijk dat de renner eet voor hij honger krijgt, ander is het te laat. Te weinig eten tijdens een lange inspanning leidt tot de bekende 'hongerklop'. De meeste renners zullen dat al wel eens ondervonden hebben. De 'hongerklop' krijgt een renner wanneer de bloedsuikerwaarde zo laag geworden is dat het leveren van meer inspanningen zeer moeilijk tot onmogelijk wordt.

Normale bloedsuikerwaarden zijn ook essentieel voor de stofwisseling van vetten. Wanneer de bloedsuikerwaarden laag zijn, kan vet niet verbrand worden als compensatie van een suikertekort. Het lichaam vreet aan de spieren en zet de spiereiwitten om in koolhydraten (glycogenese). Het lichaam eet met andere woorden zijn eigen spieren op om te kunnen voldoen aan de energiebehoefte. Het vetverbruik stijgt na een 30' fietsen. Voordien wordt er weinig verbrand. Enkel door lange afstanden te fietsen en door verstandig te eten worden vetten op een efficiënte manier verbruikt.

Drinken

Net zoals eten is drinken tijdens een inspanning een onnatuurlijke reactie. De fysieke stress blokkeert ook het 'drinkcentrum' van de hersenen. Een renner moet drinken voor hij dorst krijgt, anders is het te laat. Goedgetrainde renners kunnen zelf oordelen wanneer ze moeten drinken. De behoefte aan vocht is afhankelijk van de vermoeidheid, temperatuur, hoogte, vochtigheidsgraad, voeding en vocht dat al is opgenomen.

Dehydratatie, een tekort aan vocht in het lichaam, kan misleidend zijn omdat het net hetzelfde aanvoelt als vermoeidheid. Op het einde van een wedstrijd kan het gevoel van vermoeid gewoon een tekort aan vocht betekenen. Een vochtverlies van 2% van het totale lichaamsgewicht kan een prestatieverlies van 10 tot 15% betekenen! Een verlies van enkele kilo's lichaamsgewicht na een wedstrijd is een goede indicatie dat een renner veel te weinig heeft gedronken. Wanneer een renner voldoende eet en drink zal zijn gewicht na de wedstrijd maar enkele honderden grammen minder zijn dan z'n gewicht bij de start.

Wanneer een renner minder drinkt dan hij uitzweet, ontstaat er een on-evenwicht in de vochtelektrolytenbalans. Een elektrolytenrijke drank bevat mineralen die zowel de lediging van de maag als de opname beïnvloeden. Een goede sportdrank bestaat uit een verhouding van 6-8 % koolhydraten ten opzichte van water en is rijk aan mineralen en zouten die de vochtbalans in het lichaam controleren. Dranken met teveel suikers vertragen gevoelig de opname van vocht. Daarom is er een duidelijk verschil tussen een dorstlesser en een energiedrank. Een energiedrank bevat veel complexe suikers en heeft als doel niet het vochtverlies, maar het koolhydraatverlies op te vangen. Een dorstlesser heeft als enige doel het vochtverlies te compenseren.

Cafeïnehoudende dranken moeten vermeden worden omdat ze vochtafdrijvend werken!

Zie ook het artikel over 'Sportdranken'.

=====ht=====