

Het geheime wapen

Het geheim van de Afrikaanse marathonlopers ontrafeld!

Op het eerste gezicht zul je denken: "wat hebben de Afrikaanse marathonlopers met wielrennen te maken?" (de enigste overeenkomst is dat het allebei duursporten zijn) Hoe kan het dat de lopers uit Afrika praktisch allemaal uitblinken op de marathon? Er is iets waardoor de lopers uit dit continent de lange afstand zo goed aankunnen.

Op de vraag wat het geheim is achter het wereldrecord op de marathon van Haile Gebrselassie, antwoordt zijn goede vriend én manager Jos Hermens: "**Oergraan.**" De Ethiopische hardloper had enkele jaren terug moeite om een gehele marathon met zijn hoge tempo vast te houden. Meerdere malen bezweek hij in de laatste fase, zoals enkele jaren terug in Amsterdam. Hermens: „Haile dronk tijdens zijn eerste marathons alleen water en kon zijn energieverlies daardoor niet aanvullen. Daar zijn we aan gaan werken."

In het Ethiopische hooggebergte stuitte ze op een graansoort die, zo denkt Hermens, al 3000 jaar bestaat. Ze verwerkten het graan in een sportdrankje, dat Gebrselassie ging drinken tijdens zijn marathons. Het gaf hem de extra energie die hij nodig had om 42 kilometers voluit te gaan.



Bevlogen vertelt de atleetenmanager over de Afrikaanse graansoort. "Nederlandse graan wordt bespoten en is daardoor gedevalueerd. Oergraan, dat officieel **teff** heet, is puur en bevat veel koolhydraten."

Het gewas wordt tot 160 cm lang. De stengels zijn dun, waardoor het gewas makkelijk levert (gaat liggen). De graanvruchten zijn zeer klein (ter grootte van suikerkorrels), maar elke halm draagt er zo veel van dat de plantjes tegen de oogsttijd krom gaan hangen van het gewicht.

Na het oogsten van de zaden wordt het, in Ethiopië althans, drie dagen ondergronds gefermenteerd en dan als een soort zuurdeeg tot platte koeken verwerkt. Men maakt er ook wel pap van en een soort bier.

Sinds het begin van de 21e eeuw wordt teff ook in Nederland verbouwd. De opbrengst is echter nogal laag: zo'n 700 kg per ha. In tegenstelling tot de meeste granen is het volkomen glutenvrij, wat gerechten van teff interessant maakt voor mensen met coeliakie (glutenintolerantie). Daarnaast bevat teff veel meer **langzaam verteerbare, complexe koolhydraten** dan andere granen. Hierdoor houd je na het eten van teff veel langer een "vol gevoel". Ook bevat teff veel meer calcium dan andere graansoorten. Dit maakt het een interessant product voor onder meer veganisten en ouderen. Tenslotte bevat teff veel ijzer, dat in het lichaam wordt gebruikt voor de aanmaak van hemoglobine.

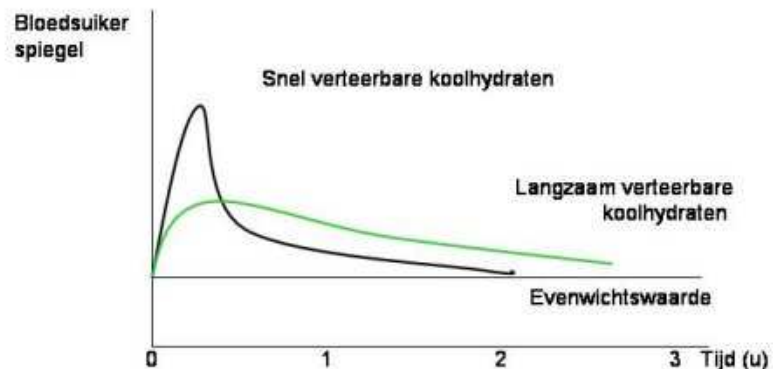
Het grote succes van de Ethiopische atleeten Haile Gebrselassie en Kenenisa Bekele wordt door henzelf mede toegeschreven aan teff. Onderzoek heeft aangetoond dat teff buitengewoon veel langzaam verteerbare koolhydraten bevat en erg veel ijzer, dat in tegenstelling tot ijzer uit andere granen goed wordt opgenomen in het lichaam. Deze eigenschappen maken dat teff geschikt is als voeding voor duursporters.

Wat doet Teff pasta voor je:

- teff pasta levert constante en langdurige energie
- is rijk aan voor het lichaam beschikbaar ijzer
- bevat glutamine die bijdraagt aan een goed herstel
- bevat 35% teff meel, 11,5% proteïne
- smaakt goed, licht verteerbaar, in 5 minuten klaar!

Energie:

Teff bevat van nature langzaam verteerbare koolhydraten. Onderzoek wijst uit dat deze koolhydraten langzaam over meerdere uren worden opgenomen in het bloed in de vorm van bloedsuiker. Teff bevat veel van deze complexe koolhydraten met een zogenaamde lage glycemische waarde, wat betekent dat het over een lange periode gedoseerd energie aan het lichaam afgeeft.



Herstel:

Teff bevordert prestaties door te helpen bij de energievoorziening tijdens prestaties en het behouden van een goede conditie. De eiwitten in teff zijn onmisbaar voor het opbouwen van spiermassa en kracht. Door hun intensieve trainingsprogramma's met hun cycli van opbouwen, afbreken en herstellen, hebben atleten constant eiwitten nodig. Teff bevat alle eiwitten die nodig zijn voor het opbouwen en behouden van spieren. Teff zorgt ervoor dat de spieren van alle nodige bouwstoffen worden voorzien om te herstellen na en tijdens de prestatie.

Kracht en conditie:

Producten met teff zijn rijk aan calcium en **ijzer**. Deze mineralen zijn niet aan de producten toegevoegd maar van nature aanwezig in teff. Het hoge ijzergehalte stimuleert de productie van rode bloedlichaampjes, die zorgen voor de aanwezigheid van veel zuurstof in het bloed en zo voor een goede omzetting van glucose in energie. Een hoog aantal rode bloedlichaampjes zorgt voor uithoudingsvermogen en bevordert prestaties. Calcium is belangrijk voor het onderhoud van de botten. Teff producten bevatten veel calcium, die – wanneer geconsumeerd samen met de aanwezige aminozuren en vitamine C – goed wordt opgenomen in het lichaam.

Ingrediënten:

Teff pasta bestaat uit: tarwemeel, harde tarwegriesmeel (durum) en teff meel (35%).

De voedingswaardes per 100 gram zijn:

- energie 1562 kJ / 368 kcal,
- eiwitten 11.5 gram,
- koolhydraten 76 gram,
- vet 2 gram.

Daarnaast bevat 100 gram pasta de volgende mineralen: 78 mg calcium (9% ADH), 343.8 mg fosfor (43% ADH), **4.1 mg ijzer (43% ADH)**, 399.2 mg kalium (11% ADH), 6.1 mg natrium, 141.3 mg magnesium (34% ADH), 3.3 mg mangaan (144% ADH), 0.5 mg koper (48% ADH), 3.3 mg zink (22% ADH)

Dosering:

In een samengestelde maaltijd kan je 75 - 125 gram teff pasta per persoon aanhouden. Een gezonde pasta maaltijd is 50% pasta met 50% groenten, vis of vlees.

Teff pasta kook en eet je net zoals andere pasta soorten. De natuurlijke samenstelling is geschikt voor dagelijkse consumptie door het hele gezin. Het heeft een korte kooktijd van 5 tot 6 minuten. (Niet langer laten koken anders wordt het snel te zacht).
Teff producten zijn over het algemeen verkrijgbaar in winkels voor natuurvoeding.

Conclusie:

Zoals uit het bovenstaande blijkt kun je als (semi)topsporter naast een goed opgebouwd- en uitgebalanceerd trainingsprogramma ook uit een juist samengestelde voeding je voordeel halen. Het is in elk geval de moeite waard om er eens serieus over na te denken en het te proberen.

Han Tieltjes

Bron: www.sporteff.nl