

NIETS MENSELIJKS IS  
DE SCHEIDSRECHTER  
VREEMD, MAAR LASTIG  
IS HET WEL



Daar moet je als scheidsrechter toch niet aan denken? Dat je de wedstrijd moet stilleggen vanwege een sanitaire stop! Wat je kunt doen om dat te voorkomen.

TEKST: SUZANNE VAN MEER

FOTEN ILLUSTRATIE: SHUTTERSTOCK

# POEPEN

Voor een scheidsrechter kan het optreden van maag-darmklachten tijdens de wedstrijd erg vervelend zijn. Tijdens een wedstrijd levert de scheidsrechter een prestatie waarbij sprake is van fysieke inspanning en mentale spanning. Aangezien het eigenlijk niet mogelijk is om tijdens een wedstrijd zomaar een pauze te nemen, is het raadzaam om het ontstaan van klachten aan het maag-darmstelsel te voorkomen. In dit artikel gaan we in op de vraag hoe dat moet worden gedaan. Wat kun je doen om maag-darmklachten voor, tijdens en na de wedstrijd te voorkomen?

## MAAG-DARMKLACHTEN

Veel factoren beïnvloeden het functioneren van het maag-darmstelsel. Genetische aanleg speelt een grote rol, maar ook voeding, vocht, fysieke inspanning en psychologische factoren zoals stress zijn van invloed. Maag-darmklachten komen veel voor tijdens het sporten. Ruim dertig procent van de duursporters heeft hier wel eens last van. De klachten zijn heel verschillend van aard en kunnen bestaan uit misselijkheid, braken, boeren, zuurbranden, buikkrampen, pijn in de zij, aandrang tot ontlasting, daadwerkelijke ontlasting en diarree. Afhankelijk van de tak van sport komen deze klachten in meer of mindere mate voor. Zo zien we bijvoorbeeld dat genoemde klachten minder voorkomen bij sporten met een stabiele situatie van de maag, zoals schaatsen en wielrennen, en dat voornamelijk hardlopers door de schokken die zij opvangen veel last van maagklachten hebben. Over het algemeen zijn vooral

niet-getrainde sporters met een slechte conditie kwetsbaar voor het ontwikkelen van maag-darmklachten.

## KOOLHYDRAATRIJKE VOEDING

Voeding is de belangrijkste energiebron voor het lichaam. Om een goede inspanning te kunnen leveren is energierijke (koolhydraatrijke) voeding essentieel. Er moet echter sprake zijn van een compromis tussen de hoeveelheid voedsel en de mate van energie die het voedsel levert om maag-darmklachten te voorkomen. De werking van de maag is tijdens inspanning namelijk verstoord. Het is daarom belangrijk dat er geen grote hoeveelheden voedsel in de maag aanwezig zijn tijdens het fluiten van een wedstrijd. De snelheid waarmee voedsel de maag en darmen passeert is onder meer afhankelijk van de samenstelling van het voedsel. Vet voedsel verteert langzaam en zal daarom lang in het maag-darmstelsel aanwezig zijn. Koolhydraten daarentegen passeren veel sneller de darmen en zullen dus minder lang klachten geven.

Wanneer verteerde voedselresten het laatste deel van de darmen, de endeldarm, hebben bereikt, spant de buitenste sluitspier zich in een reflex aan. Deze reflex veroorzaakt het gevoel van aandrang: het lichaam vindt het tijd om de ontlasting te lozen. Wanneer de endeldarm leeg is, zal dit gevoel niet optreden. Het is daarom belangrijk om niet met een gevulde endeldarm aan een wedstrijd te beginnen. Vlak voor de wedstrijd naar het toilet gaan is daarom raadzaam.



# & PLASSSEN

## HYPOTONE OF ISOTONE DRANKEN

De vochtbalans moet zowel voor, tijdens als na inspanning in evenwicht zijn. Uit onderzoek is gebleken dat vochtgebrek het risico op het ontstaan van maag-darmklachten verhoogt. Het is daarom belangrijk om voldoende te drinken. Behalve de hoeveelheid vocht, heeft ook de samenstelling van het vocht invloed op de functie van het maag-darmstelsel. Zo remmen hypertone dranken de maagontleding waardoor ze eerder klachten geven en ook de vochtopname vertragen. De voorkeur gaat daarom uit naar hypotone of isotone dranken. Cafeïnehoudende dranken als het populaire Red Bull werken ook vochtafdrijvend en kunnen bovendien leiden tot darmkrampen als gevolg van de prikkeling. Deze worden daarom ook afgeraden.

Of je tijdens een wedstrijd moet plassen, hangt voornamelijk af van je vochtuithouding. Om goed te kunnen presteren is voldoende vocht essentieel, dus het is niet verstandig minder te gaan drinken. De vochtbehoefte is individueel bepaald en hangt ook samen met de omstandigheden, duur en intensiteit van de fysieke inspanning. Het is dus niet mogelijk hier een voor iedereen geldende richtlijn te geven. Het beste is om op basis van eigen ervaringen een balans te vinden tussen voldoende vocht en het aantal keer dat u moet plassen.

## VOLDOENDE LICHAAMSACTIVITEIT

Fysieke inspanning zorgt voor een grote belasting van het maag-darmstelsel en kan daarom klachten

veroorzaken. De reden van de plotselinge ontlastingsaandring is niet helemaal bekend. Fysieke inspanning lijkt de passage van voedsel door de dunne darm te vertragen, maar in de dikke darm wordt in een aantal onderzoeken een verhoogde peristaltiek (darmbeweging) waargenomen als resultaat van inspanning. Dit kan een verklaring zijn voor de ontlastingsaandring en het ontstaan van diarree tijdens en na het sporten.

Ongeacht de mogelijk negatieve invloed van beweging op het ontwikkelen van maag-darmklachten, is uit onderzoek gebleken dat mensen met voldoende lichaamsactiviteit een verminderd risico hebben op het krijgen van aandoeningen aan het maag-darmstelsel zoals darmkanker, galstenen, uitstulpingen van de darmwand en obstipatie.

## STRESSCONTROLE

Voor een wedstrijd kan de spanning hoog oplopen. Soms is deze spanning gezond; het maakt je alert en kan daardoor een positief effect hebben op je prestaties. De maag-darmfunctie is echter ook sterk stressgevoelig. Stress remt de maagontleding en zorgt voor een snellere passage van voedsel door de darm. Dit kan tot klachten leiden zoals misselijkheid, aandring tot ontlasting en diarree. Het controleren van stress (al eerder in deze rubriek besproken) kan dus ook op dit terrein van nut zijn.

## Bronnen:

- [www.darmgezondheid.nl](http://www.darmgezondheid.nl)
- [www.voeding4sport.nl](http://www.voeding4sport.nl)
- McKeag DB, Moeller J. *ACSM's Primary Care Sports*

## ADVIEZEN OM MAAG-DARMKLACHTEN TE VOORKOMEN

### Algemeen:

- zorg voor een goede conditie. Dit verlaagt het risico op het ontstaan van maag-darmklachten.

### Voeding:

- eet ongeveer drie uur voor de wedstrijd een licht verteerbare maaltijd;
- gebruik vlak voor en tijdens de wedstrijd alleen vloeibaar voedsel.

### Vocht:

- voorkom uitdroging; drink voldoende voor, tijdens en na de wedstrijd;
- vul uw vocht aan met hypotone of isotone dranken, bijvoorbeeld met water, Aquarius of Isostar;
- vermijd consumptie van cafeïne- en koolzuurhoudende dranken voor en tijdens de wedstrijd.

### Toilet:

- ga voordat u gaat sporten naar het toilet;
- als u veel last heeft van ontlastingsaandring, zorg dan dat uw darmen al voor de wedstrijd beginnen met bewegen door middel van een lichte koolhydraatrijke snack en rustige inspanning.

### Spanning:

- als u door de spanning klachten van het maag-darmstelsel krijgt, kunnen ontspanningsoefeningen voor de wedstrijd raadzaam zijn. ●

*Medicine*. Lippincott, Williams & Wilkins, 2003

- [www.tigch.nl/medisch](http://www.tigch.nl/medisch)
- [www.med.unc.edu/ibs](http://www.med.unc.edu/ibs)