

# Sport & Gezondheid

## Fitnessbladen maken depri

» Magazines met beelden van gespierde lijven doen het positieve effect van sport op het humeur teniet, blijkt uit onderzoek. De groep die bladen las, was gestrester en voelde zich depressiever.



## Scholieren zijn niet fit genoeg

Uit een fitheidstest bij 34.300 middelbare scholieren in België, blijkt dat 86 procent van hen niet het vereiste fitheidsniveau haalt. Na twaalf weken beweeg- en voedingsadvies daalde dit cijfer tot 81 procent.

# Ruzie met man met de hamer

**FOUT** In de Tour zie je de hongerklop zelden meer. Vrijtijdsfietsers maken nog wel eens de fout te weinig te eten en te drinken.

**H**et is de klassieke fout: denken dat je die laatste twintig kilometer naar huis ook wel zonder voeding en drinken afrachtelt. Het gaat toch goed? Je potten vol kracht, je haalt al bijna twee uur achtereen een respectabele snelheid op je racefiets. Niets wijst erop dat je de man met de hamer gaat tegenkomen, dus hoewel je bidon al een tijdje leeg is, besluit je dat tankstation toch maar voorbij te fietsen.

Alleen nog maar dat saaie stuk langs het kanaal. Eten en drinken komen thuis wel, daar heb je nu

LEIDSCHENDAM

**MARC KRUYSWIJK**



even helemaal geen zin in. Niet nodig ook.

Dacht je. Want je bent nog geen twee minuten voorbij die laatste gelegenheid om nieuwe brandstof in te slaan en je voelt je maag rommelen. Ai! Honger. Terwijl je weet dat je bij langdurige inspanning moet eten vóórdat je honger krijgt. Als je maag knort, is het al te laat.

Terug naar dat tankstation voor cola en twee Snickers? Dat is ook weer zo wat, terugfietsen. Dat doen we dus niet. We redden het wel, die laatste kilometers. Gewoon een kilometer of vijf per uur langzamer rijden.

Dus niet. Het wordt een drama. Van het ene op het andere moment is de brandstof op. Je krijgt zelfs die truttenversnelling nauwelijks meer rond. Die oudere dame op haar opoefiets haal je met pijn en moeite in. Terwijl je naast haar fietst, kijkt ze verwonderd opzij. Je ziet haar denken: die jongen is zijn fiets en zijn aerodynamische uitrusting niet waard. „Zet 'm op,” zegt ze.

Even verderop kan je de neiging te stoppen nauwelijks onderdrukken. Het zal toch niet dat die vrouw je weer inhaalt? Je kunt altijd net

doen alsof je pech hebt, gaat er door je hoofd. Of je rust even uit achter die struiken daar. Het zweet breekt je uit, je handen trillen, maar uiteindelijk kom je thuis.

Bijna vraag je je vriendin of zij misschien de fiets naar twee hoog wil tillen. Zover komt het gelukkig net niet. Met pijn en moeite krijg je ook je fiets boven. Wat ben je jezelf tegengekomen.

**Het is het soort verhalen dat sportarts Don de Winter van het Medisch Centrum Haaglanden vaker hoort.** Want sporters van hoog tot laag weten dat ze moeten tanken om de motor draaiend te houden, maar stuk voor stuk hebben ze ook aan den lijve ondervonden wat er gebeurt als er door allerlei redenen tóch te weinig is gegeten en gedronken. De Winter: „Je wordt letterlijk geslagen door de honger.”

In de topsport is de hongerklop een uitstervend fenomeen, zegt De Winter. „Professionele sporters als wielrenners en hardlopers worden

» **Eten voordat je honger krijgt, drinken voordat je dorst krijgt, is het devies**



tegenwoordig zo goed begeleid dat hun energievoorraad over het algemeen goed op peil is en ook tijdens wedstrijden op peil wordt gehouden.”

Vrijtijdsrenners en -lopers hebben nog wel bij tijd en wijle ruzie met de man met de hamer en krijgen dan harde klop. En dat is jammer, want de hongerklop is te kloppen, zegt De Winter.

„Je goed voorbereiden voordat je een langdurige inspanning gaat leveren, kan de hongerklop voorkomen. Wanneer je een te laag bloedsuikergehalte hebt, word je in feite krachteloos. Door dus te zorgen dat er voldoende glucose in je bloed zit, zorg je dat de motor blijft draaien. De glucose wordt bovendien opgeslagen als glycogeen in le-

ver en spieren waar het wordt gebruikt als makkelijk aanspreekbare energievoorraad.”

Eten voordat je honger krijgt, drinken voordat je dorst krijgt, is dus ook De Winters devies. „Alle koolhydraten worden afgebroken tot glucose om door de darmwand in het bloed te komen.

**In het geval van een hongerklop, ofwel hypoglycemie, is ook de voorraad spier- en leverglycogeen uitgeput en moet er snel suiker worden aangevoerd om de cellen tijdens een zware inspanning weer van brandstof te voorzien.** Graanproducten zijn daarvoor niet geschikt, omdat de vertering te lang duurt.

„De toevoer van 'snelle suikers' in bijvoorbeeld energiedrankjes, is

## FIETSEN

### 15 boterhammen

**De dagelijkse energiebehoefte van een gemiddelde man (1,80 meter, 70 kilo, een vetpercentage van 24) ligt rond de 2600 kilocalorieën per dag.** Fietsen met een constante snelheid boven de 32 kilometer per uur vraagt 16 kilocalorieën per kilo lichaamsgewicht per uur. Wanneer die man dus een uur gaat fietsen, verbruikt hij 1120 kilocalorieën. Dat is het equivalent van 15 sneetjes volkorenbrood.

## Meteen naar fysiotherapeut

» Uit onderzoek blijkt dat bijna alle sporters met een terugkerende blessure meteen naar de fysiotherapeut gaan. Als het om een nieuwe blessure gaat, gaan de meesten wel eerst naar huis- of sportarts.



## Balanceren op een touw

» Slacklinen is de nieuwste fitnessstrend in Nederland: balanceren op een plat, losjes doorhangend touw. De sport maakt sterker en verbetert coördinatie, ademhaling en concentratie.



## Klachten bij schildklier

In Nederland zijn zo'n 350.000 mensen met een schildklier-aandoening. Sporten kan voor hen spierklachten, een veranderde hartslag en een verminderd inspanningsvermogen opleveren.



Onderweg blijven eten is noodzaak om de hongerklop te voorkomen.  
FOTO EPA/ OLIVER WEIKEN

niet voldoende om een wielersport goed uit te rijden. Als de glycogeenreserves zijn uitgeput, en er ook nog eens uitdroging om de hoek komt kijken, kun je het die dag eigenlijk wel schudden en mag je blij zijn dat je in een sukkelgangetje de eindstreep haalt."

Vorbereiding dus. Zorg dat je twee uur vóór de inspanning een stevige maaltijd gebruikt om te voorkomen dat je je activiteiten al begint met een energieschuld, zegt De Winter. Drinken is daarbij ook van groot belang. En dan? „Regelmatig blijven eten en drinken is heel belangrijk. Denk tijdens het sporten bijvoorbeeld aan fruit, koeken, brood met jam en energierepen."

Moeilijk punt is dat duursporters vaak tijdens het sporten helemaal

## VOEDINGSTIPS

### Het dieet volgens de sportarts

- Bruin brood verdient de voorkeur.
- Regelmatig eten is aan te bevelen.
- Vermijd vette kaas en vleessoorten.
- Op de dag voor een wedstrijd of

lange toertocht kun je gewoon eten.

- Op de dag van de wedstrijd of toertocht goed en stevig ontbijten met bijvoorbeeld bruin brood, brinta, muesli met melk en fruit.

geen trek hebben in eten of drinken, zegt ook De Winter. „Soms is het ook lastig want tegen al die energieverbranding is soms maar nauwe-

lijks op te eten. Maar ja, sporters moeten zich bewust zijn van het belang van voldoende brandstof. Geen brandstof, geen inspanning."

## → de specialist

Met medewerking van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

Heeft u ook een vraag voor de specialist? Stuur deze dan naar [sportgezond@ad.nl](mailto:sportgezond@ad.nl) Een selectie komt in deze rubriek aan bod.

**Ik las een artikel over acute hartstilstand bij sporters. Daar staat dat er vanaf vorig seizoen al, alle beroepsvoetballers jaarlijks worden gescreend. Waarom gebeurt dat niet bij de amateurs?**

**Sportarts Ed Hendriks:** De KNVB heeft beslist dat beroepsvoetballers worden gescreend. Het is de bedoeling dat alle topsporters worden gezien zodra de landelijke database klaar is. Verzameling van gegevens is belangrijk om meer te weten te komen. Verplichting is volgens de Nederlandse wetgeving niet mogelijk. Eigen verantwoordelijkheid nemen kan iedereen, maar wel op eigen kosten.

U kunt op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) nakijken of u tot de risicogroep behoort. Ga naar de cardiovasculaire vragenlijst op de homepage. U kunt voor verder onderzoek een afspraak maken op een SMA. Vraag naar een screening volgens het Lausanne protocol. Kijk in uw zorgverzekeringpapieren of u dergelijk onderzoek vergoed krijgt.

**Is het fietsen met een hartslagmeter aan te raden?**

**Sportarts Guido Vroemen:** Door gebruik te maken van een hartslagmeter kunt u de inspanning beter doseren. Indien u de maximale hartslag weet, of de anaërobe drempel, kunt u op bepaalde percentages hiervan trainen. Deze waardes kunt u laten bepalen in een Sportmedische Instelling. Achteraf kunt u met een hartslagmeter ook de training analyseren en dit bijhouden in een logboek. Dit is bij de uitgebreidere hartslagmeters bijgeleverd als software.

**Mijn zoon is wielrenner en is in topvorm. Afgelopen maand heeft hij zijn eerste wedstrijd gereden en goed gepresteerd. In de loop van de week heeft hij een inenting gekregen voor tetanus en difterie. Kan dit invloed hebben op zijn prestaties van deze week? Hij heeft al moeten stoppen vanwege spierpijn, hevige zweten en zware benen.**

**Sportarts Ed Hendriks:** Bij de DTP-vaccinatie is een geringe kans op bijwerkingen. Mogelijke bijwerkingen zijn onder meer gewrichtspijn (atralgie), spierpijn (myalgie), plaatselijke reacties op de injectieplaats (zoals pijn, roodheid en zwelling), hoofdpijn, koorts, lymfeklier-ontsteking en een algemeen gevoel van malaise.

Dit kan wel invloed hebben in geval van flinke inspanningen, maar de mogelijkheid van een griepje kan ik ook niet uitsluiten. Als de klachten blijven, moet u de huisarts raadplegen.

**Zes weken geleden heeft een sporter van mij bij een val zijn sleutelbeen gebroken. Nu kreeg ik te horen van een arts, dat hij zes tot acht maanden niet mag voetballen. Voor een vent van 20, met een goede gezondheid, lijkt mij dat als trainer erg lang. Dat je een beetje voorzichtig moet zijn, oké, maar zo lang?**

**Sportarts Ed Hendriks:** De genezingstermijn voor een gebroken sleutelbeen bedraagt zes weken, arbeidsongeschiktheid maximaal acht weken. Dat mag en kan ook gelden voor sportbeoefening, tenzij er pijnklachten optreden. Een termijn van zes tot acht maanden zie ik in geen enkel protocol vermeld.

## De blessure Hielspoor

Overbelasting veroorzaakt een ontsteking van de peesplaat, bij de aanhechting met het hielbeen.

De peesplaat houdt het lengtegewelf van de voet in stand.

- Symptomen:**
- felle pijn
  - vocht vasthouden (onder hiel)
  - Snel een "slaapvoet"

**Behandeling:**

- eerst totale rust, later matige beweging
- bij langdurige of ernstige klachten: oefentherapie

