

Wil jij sneller worden op de 10km? Ga naast een gedegen trainingsvoorbereiding aan de slag met je voeding op de wedstrijddag.

De voorbereiding op een nieuw PR op de 10 kilometer zit er bijna op. Met nog drie dagen te gaan begint het taperen. De omvang van je trainingen nemen af, misschien doe je nog even wat kort en intensief werk om de benen wakker te houden en dan begint de wedstrijddag. Wat is er qua voeding essentieel om een goede 10km te lopen?

### ***Moet ik koolhydraten stapelen?***

Het antwoord is nee, maar daar is niet alles mee gezegd. Door de afname van je trainingen voorafgaand aan het evenement zal je minder koolhydraten opmaken dan je normaal gesproken doet. Daardoor ben je direct al aan het 'stapelen'. Met stapelen wordt het aanvullen van je koolhydraten in de spieren bedoeld. Dit is enerzijds gunstig. Deze energievoorraad ga je namelijk gebruiken tijdens inspanning. Anderzijds kan het ook nadelig werken. Je wordt namelijk zwaarder tijdens het stapelen. Bij het opslaan van koolhydraten in de spieren wordt water gebruikt om het zogeheten glycogeen (opgeslagen koolhydraten in spier of lever) op te slaan. Met een volledig aangevulde glycogeenvoorraad kan je gemiddeld 1,5 uur doen. Voor sommigen ligt een beoogd PR onder de 45 minuten. Dan zou je in theorie maar de helft opmaken. Oftewel, je hoeft niet bewust koolhydraten te stapelen voorafgaand aan het maar andere kleine aanpassingen kunnen wel gewenst zijn:

1. Beperk de vezelinname de dag voor en de dag van het evenement. Zo is de kans op maag-/darmklachten kleiner en sta je mogelijk met minder lichaamsgewicht aan de start. Het eten van groente, fruit en volkoren producten mag je voor even laten

Training Tweaks

voor professional, coach en sporter



liggen en kies voor een lichte pasta de avond voor het evenement en witte boterhammen of een pannenkoek met zoet beleg tijdens je ontbijt.

2. Zorg voor een goede vochtbalans de dagen voor het evenement door de urine op een lichte kleur te checken.
3. Zorg voor een licht ontbijt 2 tot 3 uur voor de start zodat je niet met honger of een flauw gevoel aan de start staat.

Ga je de afstanden verder uitbouwen na een snelle 10km, dan wordt het stapelen interessanter. In een volgend artikel gaan we in op hoe je vanaf 3 dagen voor aanvang kan gaan stapelen om afstanden als 16,1km, 21km of zelfs een marathon met een flinke energievoorraad kan gaan starten.

### ***Wat doe ik vlak voor de start?***

Tot ongeveer 45 minuten voor de start heb je mogelijkheid om nog een kleine koolhydraatrijke snack te nemen. Daarnaast mag je regelmatig isotone sportdrink blijven drinken om een goede vochtbalans van de afgelopen dagen vast te houden. Kortere op de start van het evenement kan een snack negatief effect hebben op de prestatie door het risico op maagklachten en een lage bloedsuikerspiegel. Een energierijk gelletje kan na 15 minuten voor een lage bloedsuikerspiegel zorgen. Dit wil je uiteraard voorkomen, omdat je je daardoor flauw kan gaan voelen. Wat wel werkt, is het spoelen van de mond met een isotone sportdrink. De literatuur zegt dat het spoelen van de mond met koolhydraatrijke vloeistof lichamelijke processen in gang zet ten gunste van het goed presteren tijdens een intensieve inspanning korter dan 45 minuten. Tegelijkertijd vult de maag zich niet meer vlak voor aanvang. Dat is alleen maar zonde van het gewicht en kans op klachten.

### **Moet ik iets nuttigen tijdens inspanning?**

De rol van het nuttigen van voeding tijdens een korte en intensieve inspanning gaat niet positief bijdragen aan de prestatie. Het zou zelfs negatief kunnen werken door het verstoren van het ritme of het veroorzaken van maagklachten. Bij een intensieve inspanning van korter dan 45 minuten wordt gesteld dat het geen meerwaarde heeft. Ga jij voor een tijd onder de 45 minuten? Dan hoef je dus niets te nuttigen. Ligt jouw beoogde PR boven de 45 minuten? Dan kan het een optie zijn. Wees er wel van bewust dat het eten of drinken tijdens inspanning je ritme kan verstoren. Daarnaast kan voeding tijdens een intensieve inspanning maagklachten veroorzaken. Wil je toch voeding tot je nemen? Oefen dan eerst tijdens intensieve trainingen met het drinken van isotone sportdrink. Dit wordt soms ook een dorstlesser genoemd. Wil je het zeker weten? Lees het etiket en zorg dat de koolhydraten tussen de 4 en 8 gram per 100 ml zit. Als het goed bevalt, dan zou je halverwege voor een paar slokken isotone sportdrink kunnen kiezen om jouw tempo vast te houden.

### **Kan ik nog iets extra's doen boven op mijn normale voeding?**

Tegenwoordig is het aanbod in sportsupplementen groot. Naast de basisvoeding (dagelijks eetpatroon met alledaagse producten) en sportvoeding (bijvoorbeeld de isotone sportdrink voor de start) zit er nog een categorie hoger in de piramide, namelijk supplementen. Het gebruik van de supplementen beta-alanine, natriumbicarbonaat en nitraat wordt regelmatig in verband gebracht met prestaties waar 'verzuring' een rol speelt. Uit onderzoek komen wisselende resultaten naar voren. Vooral bij 'goed' getrainde sporters lijkt het geen effect te hebben. Vooralsnog zou ik adviseren het niet te gebruiken, maar eerst aan de basis- en vervolgens sportvoeding te werken. Ben je toch benieuwd? Schakel dan een expert in om erachter te komen hoe jij op veilige wijze met supplementen kan omgaan!

Training Tweaks

voor professional, coach en sporter



### **Literatuur**

Academy of nutrition and dietetics & Dietitians of Canada. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & science in Sports & Exercise*, p. 543-568.

Topsport Topics (2017). Natriumbicarbonaat en nitraat verbeteren de prestatie van goed getrainde sporter niet. Geraadpleegd via: <http://www.topsporttopics.nl/kennisbank/natriumbicarbonaat-en-nitraat-verbeteren-de-prestatie-van-goed-getrainde-sporter-niet?fromOverview=1>.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Hierbij richt hij zich o.a. op de sporten wielrennen, hardlopen en triatlon. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de triatleet.

[www.trainingtweaks.nl](http://www.trainingtweaks.nl)  
[www.facebook.com/trainingtweaks/](https://www.facebook.com/trainingtweaks/)  
Twitter: @Trainingtweaks

