



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



18<sup>e</sup> jaargang September 2002

<b>Bestuur</b>	<b>Naam</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Cell nr</b>	<b>Fax nr.</b>	<b>email</b>
Voorzitter	H. Westerhof	461-7304	569-7242	461-9520	h.h.west@cura.net
Vice-voorzitter	J. Westerhout	868-0426			
Secretaris	F. Hodge	767-8126		767-8126	
Penningmeester	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commisaris	W. v. Heyningen	465-3263			
Rekening nummer MCB 848.65.300					
Postbus: 3643					

Port Betaald

## Racekalender 2002

<b>Evenement</b>	<b>Km</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>	<b>Lokatie</b>
Moddercross	3.5	5 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	27 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	17 feb	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	3 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	7 apr	06.30	Barbara beach
Triathlon		14 apr	16.00	Boca Sami
Koninginneloop	5/10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Jeugdloop	2.2/3.2	19 mei	07.00	SDK
Kareda di	10	26 mei	06.30	Barbara beach
Bandariba				
Schottegatloop	12/17	16 jun	06.00	Wilhelminaplein
Olympic Day run		23 jun		
Benefit Run	5/7	4 aug	07.00	Koredor
Kana ku RRCK	15	1 sep	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	8 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	29 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	27 okt	06.30	Cas Coraweg
Estafette	5/4/3/2/1	10 nov	06.30	SDK
Curaçao Marathon	42	1 dec	03.30	SDK
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
Breakfast	4/7	15 dec	07.00	Kodela Rif

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<b>Clubtrainer</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Koredor</b>	<b>SDK</b>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Sep 5-12	Sep 19-26
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Okt 3-10	Okt 17-24-31
		Nov 7-14	Nov 21-28

---

**Inhoudsopgave.**

VAN DE REDACTIE. ....	2
VAN DE REDACTIE. ....	3
10 KM WANDELEN OF HARDLOPEN TE BANDA 'RIBA' .....	3
ROUTE DU SOLEIL .....	3
WORDS THAT INSPIRE .....	4
EDITOR'S ADVICE .....	4
DRINKEN. ....	4
WAT ZIJN VITAMINES? .....	5
ALCOHOL. ....	7
CALORIEËN: DE MAATEENHEID VOOR ENERGIE. ....	9



**Colofon**

<u>Redactie</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Cell nr</u>	<u>Fax nr.</u>	<u>E-mail:</u>
R. Genaro	868-5881		869-3142	genaro@attglobal.net
G. Adriaansen	888-0265	662-2465	465-7826	gerryadriaansen@hotmail.com

*Coca-Cola*

E KAMPEON

---

## ***Van de redactie.***

Beste lezers.

Ook deze maand presenteren wij u ons clubblad de eRoadRunner. Wij hopen dat jullie allemaal weer je "oude" loop ritme hebben opgepakt en goed voorbereid aan de start verschijnen van de "killing fields" tijdens de Refineria di Korsou loop. In dit nummer enkele tips die u daarbij kunnen helpen, misschien niet voor zondag 29 september as maar dab zeker voor de volgende 10K.

Veel leesplezier and keep on running

De redactie

### ***10 km wandelen of hardlopen te Banda 'Riba***

Komishon Banda 'Riba en atletiekclub Trupial organiseren op 3 november en 10 km wedstrijd te Santa Rosa. Start en finish is bij Paseata.

De wandelaars starten om 6.00 uur. De hardlopers om 6.30 uur. Inschrijfgeld is fl. 10.00.

Verder zijn er ook nog wedstrijden voor de jeugd, 2 km voor de leeftijden 6 t/m 13 jaar, 4 km voor 14 t/m 16 jaar en ook een 600 m voor de 4 en 5 jarigen waarvan de start iets later is.

Inschrijving: 26 oktober 10.00 – 12.00 uur SDK

28 oktober 18.00 – 20.00 uur SDK

30 oktober 18.00 – 20.00 uur SDK

Voor de wandelaars is er een "deurprijs", voor de hardlopers 1, 2 en 3 in de verschillende categorieën cash prijzen en trofeën. Voor de jeugd zijn er prijzen t/m de 10<sup>de</sup> plaats.

Voor meer informatie: Ruthsel Martina telefoon 561-5236

### ***ROUTE DU SOLEIL.***

Voor mijn gevoel was het al weer lang geleden dat we een tien-kilometer-wedstrijd hadden. Het was er de laatste keer in ieder geval niet zo warm. Maar wat wil je, september, en dan ook nog een relatieve late start (tien voor zeven). Bij de start had ik al het gevoel dat ik water nodig had. Het was misschien daarom dat ik na het startschot er als een speer vandoor ging. Alsof het een wedstrijdje betrof wie het eerste bij de eerste waterpost zou zijn. Tot die eerste waterpost liep ik inderdaad nog aardig mee, maar niet veel later kwam de zon in combinatie met mijn, toch weer, overschatte conditie. Ze slopen in mijn lichaam, vonden een weg naar mijn beenspieren en trachtten ze uit te schakelen. In eerste instantie hield de wilskracht me nog redelijk op de been maar ook daar kreeg de zon op een gegeven moment vat op. Heel langzaam maar steeds duidelijker zakte ik terug in het klassement. Niet dat ik daarin zo hoog zou eindigen dat er wellicht een bekertje of medaille voor me klaar zou liggen. Nee, daarvoor moet ik minstens zeven minuten sneller gaan. Maar een persoonlijk record is altijd wel leuk. Hoewel de kilometerpunten voor het eerst sinds tijden niet stonden aangegeven, had ik het idee dat ik goed op schema lag. Kijkend naar wie in mijn omgeving liep, deed me dit vermoeden bevestigen. Dit waren de mensen met wie ik mee wilde lopen. Zij stonden garant voor een betere eindtijd dan ooit. Helaas dachten zij er anders over. Of nee, eigenlijk was het anders. Zij bleven een constant tempo lopen en ik leverde langzaam maar zeker in. Het werd allengs zwaarder en warmer toen ik me begon te realiseren dat ik nog geen meter Jongbloedweg had gelopen. Dat hield in dat ik na de weg waarop ik nu aan het lopen was nog de gehele Jongbloedweg moest verwerken. En inderdaad, de Jongbloedweg was meer een weg om te verwerken dan te lopen. Toen deze opdracht voltooid was en de finish in zicht kwam wist ik het zeker: volgende keer mijn race iets beter opbouwen... Ach u kent me en weet wel beter. Beste wat snellere snelle lopers, ook de volgende keer zal ik u de eerste paar kilometers begeleiden om vervolgens weer te finishen in de omgeving die me gewoon is.

En daar stonden we weer, windstil (warwarú???), een lekker biertje te drinken. De uitslag van de loterij met de grote hoeveelheid prijzen, waaronder zelfs twee KLM-tickets naar Nederland, hadden weer niet het gewenste resultaat. Gedesilusioneerd terug naar huis? Nee, integendeel, ik heb er weer van genoten. Met dank aan de harde werkers die vrijwillig (!) het festijn hebben georganiseerd en begeleid.

Do.

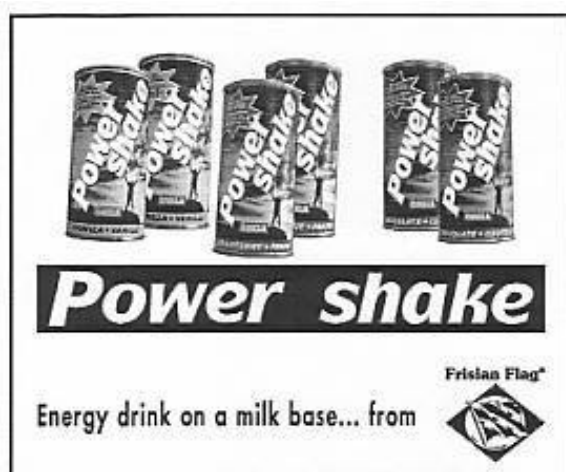
---

### **Words That Inspire**

"If you want to become the best runner you can be, start now. Don't spend the rest of your life wondering if you can do it." -Priscilla Welch, British Olympic marathoner and, at the age of 42, winner of the 1987 New York City Marathon

### **Editor's Advice**

"If you're a morning runner, jump start you body before you head out the door by eating. Eating just a small snack of a few hundred calories before you begin your morning run will get your metabolism out of sleep mode and give you more energy for your morning miles. Your body is a machine, fill'er up before you take off." - Liz Applegate, RW Nutrition Editor



### ***DRINKEN.***

(website: Runner's World)

Het lichaamsgewicht bestaat voor ongeveer zestig procent uit vocht. Vocht vloeit door de ontelbare aderen, transporteert essentiële bouw- en voedingsstoffen naar de cellen en voert de afvalproducten af. Vocht draagt bij aan de opname van vitamines en mineralen uit voedsel en versnelt de opname van glucose, die we als energie nodig hebben. Dus wie te weinig drinkt, loopt vanzelf problemen tegen het lijf.

### **Drinkt u voldoende?**

### **Controleer uw urine.**

De kleur van de urine is een goede graadmeter voor het vochtgehalte in uw lichaam. Een geringe hoeveelheid donkergele urine geeft aan dat de concentratie afvalstoffen hoog is en er onvoldoende vocht in het lichaam aanwezig is om deze afvalstoffen efficiënt af te voeren. Dit is dus een waarschuwing. Drink net zoveel tot dat de urine weer een normale lichtgele kleur heeft.

### **Let op de hoeveelheid urine.**

Donkere urine hoeft niet altijd te betekenen dat u te weinig vocht in het lichaam heeft. Ook vitaminesupplementen kunnen de urine donker kleuren. Wanneer u dergelijke supplementen slikt, let dan goed op de hoeveelheid urine. Heeft u vaak geen aandrang om te plassen, dan kan dat een signaal zijn dat u te weinig drinkt.

### **Stap op de weegschaal.**

Sommige lopers wegen zich voor en na de training of wedstrijd, om te weten hoeveel vocht ze precies hebben verloren, zodat ze de voorraad weer kunnen aanvullen. Het is niet ongewoon om op een zeer warme dag drie tot soms vier kilo lichaamsgewicht te verliezen. Dit betreft louter vocht. Voor elke halve kilo die u door het lopen kwijtraakt, dient u ongeveer een halve liter te drinken om het verlies te compenseren.

### **Controleer uzelf.**

Als het erg warm is of als u behoorlijk pittig traint, houd dan steeds in de gaten hoe u zich voelt. Uitdroging ontstaat niet alleen door excessief vochtverlies tijdens één wedstrijd of training. Wie altijd te weinig drinkt, kan zich vermoeid en onprettig gaan voelen. Ook hoofdpijn kan optreden. Chronische dehydratie veroorzaakt die verschijnselen. Dit kan simpel worden opgelost door de dagelijkse hoeveelheid in te nemen vocht te vergroten. U dient voorts het dorstgevoel voor te blijven. Drink al voordat u dorst krijgt, vooral in de marathon. Ook hier geldt: voorkomen is beter dan genezen.

---

## ***Wat zijn vitamines?***

Vitaminen zijn organische stoffen, die noodzakelijk zijn voor een goede werking van het lichaam. Organische stoffen, zijn stoffen waaruit mensen, planten en dieren zijn samengesteld. Vitaminen zijn heel belangrijk voor de vorming van enzymen. Dit zijn stoffen die een grote rol spelen bij de stofwisseling in het lichaam. Zonder enzymen vindt er geen stofwisseling plaats en zijn verbranding en levering van energie niet mogelijk.

Vitaminen worden in 2 groepen verdeeld. A, D, E en K zijn oplosbaar in vet, deze kunnen door de lichaamscellen worden opgenomen en opgeslagen, de anderen zijn oplosbaar in water.

**Vitamine A** speelt een grote rol bij de weerstand tegen infecties, zorgt ervoor dat de huid gezond is en dat de groei en vernieuwing van de cellen goed verloopt. Te veel aan vitamine A kan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. Dit zit in vlees en melkproducten.

**Vitamine B1** zorgt ervoor dat koolhydraten uit ons voedsel worden verbrand. Een tekort kan leiden tot afwijkingen aan hart en zenuwstelsel. Dit zit vooral in aardappelen, graanproducten, vlees en melkproducten.

**Vitamine B2** zorgt voor het gezond houden van huid en haar. Tevens heeft het een positief effect op de spijsvertering en het zenuwstelsel. Natuurlijke bronnen zijn eieren, noten, melkproducten, groenten, fruit en vlees.

**Vitamine B3** is goed voor de werking van het zenuwstelsel en bevordert de energieproductie in het lichaam. We krijgen het binnen via bruin brood, noten, vis, vlees, groenten en aardappelen. Als je teveel neemt kunnen je bloedvaten verwijden.

**Vitamine B5** is nodig voor het herstel van weefsels. Verder helpen ze bij de opbouw en afbraak van eiwitten, vetten en koolhydraten. Goede voedingsbronnen zijn: aardappelen, eieren, melk, vlees en volkorenproducten. Een overdosis kan leiden tot diarree.

**Vitamine B8** (biotine) is net als vitamine B2 belangrijk voor de goede ontwikkeling van huid en haar, de vorming van vetzuren en de energieproductie in ons lichaam. Dit zit in sojabonen, noten, eieren, lever en melk.

**Vitamine B11** (foliumzuur) is belangrijk voor de opbouw van DNA en voor de opbouw en afbraak van eiwitten en verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Dit zit ondermeer in groenten, bruin brood, vlees en eieren. Een tekort veroorzaakt bloedarmoede, vermoeidheid en afwijkingen bij geboortes.

**Vitamine B12** helpt ook bij een gezonde bouw van ons erfelijk materiaal en bij de opbouw en afbraak van eiwitten. Verder is deze vitamine nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel. Dit zit alleen in dierlijke producten zoals, eieren, melk(producten), vlees en vis.

**Vitamine C** is belangrijk voor weerstand, steunweefsel, bloedvaten, botten en tanden. Verder bevordert het de opname van ijzer. Dit is vooral te vinden in groenten en fruit. Bij een teveel aan vitamine C kunnen nierstenen ontstaan.

**Vitamine D** de zonnevitamine, ons lichaam kan dit voor een deel zelf aanmaken en dat gebeurt in de huid onder invloed van de zon. Het bevordert de opname van calcium en fosfor en is belangrijk om botontkalking te voorkomen. Producten waarin deze vitamine zit is vette vis, zuivelproducten, eieren en vlees.



---

**Vitamine E** versterkt het afweersysteem en verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Voedingsmiddelen waarin vitamine E zit zijn margarine, zonnebloemolie, pindaakaas, noten, bladgroenten, andijvie en boerenkool.

**Vitamine K** is de meest onbekende vitamine. Een belangrijke functie is bloedstolling. Deze vitamine wordt voor een belangrijk deel aangemaakt door bacteriën in de dikke darm. Verder is het ook zeer belangrijk voor de aanmaak van botten. Eieren, melk(producten), granen, vlees, groenten en fruit zijn goede leveranciers. Een tekort aan vitamine K kan leiden tot bloedingen bij baby's of vertraagde bloedstolling bij volwassenen.

#### *Vrije radicalen.*

In het lichaam ontstaan voortdurend zeer reactieve verbindingen, de vrije radicalen. Dit zijn moleculen die op zoek zijn naar een stof om mee te reageren. In de stofwisseling komen voornamelijk zuurstofradicalen voor, die oxidatie veroorzaken. Te veel vrije radicalen kunnen DNA van de cel beschadigen. Bij roken, overmatige blootstelling aan zonlicht en door röntgenstraling ontstaan meer vrije radicalen. Uiteindelijk kunnen ze onder andere hart- en vaatziekten veroorzaken.

#### *Anti-oxidanten.*

Anti-oxidanten zijn stoffen die vrije radicalen aan zich kunnen binden, waardoor de schade aan de cellen wordt tegengegaan. Zij beschermen het lichaam ook tegen de schadelijke effecten van cholesterol. Vitamine C en E beta-caroteen en selenium worden tot de anti-oxidanten gerekend.

#### *Wat zijn mineralen?*

Mineralen zijn anorganische stoffen, dat wil zeggen dat ze niet door levende organismen worden gevormd. Mineralen die in het lichaam terecht komen blijven er tot ze worden uitgescheiden. In tegenstelling tot vitamines zijn mineralen hitte-, lucht- en zuurbestendig. Van de in voedingsstoffen aanwezige mineralen gaan dan ook weinig verloren bij het koken of op andere manier bereiden van voedsel.

Mineralen zijn erg belangrijk voor het verlopen van de stofwisseling. De meesten komen voor in hele kleine hoeveelheden. Voor een deel zijn deze ingebouwd in cellen, enzymen, weefsels, vitamines en hormonen. Daarnaast doen ze als losse elementen hun werk. We noemen ze dan elektrolyten, omdat deze een positieve of negatieve lading hebben. De elektrolyten zorgen voor de juiste zuurtegraad (pH) in ons lichaam. Voor de stofwisseling behoort de zuurtegraad van het bloed binnen een bepaalde waarde te blijven, namelijk 7.2 en 7.4. De mineralen, al dan niet in verbinding met andere stoffen, maken het mogelijk de zuurtegraad binnen deze smalle marge te houden.

Er zijn verschillende manieren waarop mineralen worden opgenomen en getransporteerd. Sommige worden gemakkelijk door het lichaam opgenomen, in het bloed vervoerd en via de urine uitgescheiden. Andere hebben daar "dragers" voor nodig, deze mineralen kunnen giftig zijn als er teveel van wordt ingenomen.

Mineralen verschillen onderling ook wat betreft hun biologische beschikbaarheid (de snelheid waarmee en de mate waarin ze door het lichaam worden opgenomen). Sommige voedingsstoffen bevatten bindmiddelen die een chemische verbinding aangaan met mineralen, waardoor deze niet goed kunnen worden opgenomen.

Mineralen komen in 2 groepen voor, macro-elementen, dat zijn mineralen waarvan men wat meer (nodig) heeft en spoorelementen, die in hele kleine hoeveelheden voorkomen.

#### **Macro-elementen**

Calcium  
Chloor  
Fosfor  
Kalium  
Magnesium  
Natrium  
Zwavel

#### **Spoorelementen**

Chroom	Molybdeen
Fluor	Selenium
IJzer	Silicium
Jodium	Tin
Kobalt	Vanadium
Koper	Zink
Mangaan	

---

## **ALCOHOL.**

(website Runner's World)

Wie net een zware wedstrijd achter de rug heeft, zeker op een warme dag, verdient een biertje. Deelnemers toosten op hun overwinning of persoonlijk record, of likken hun wonden en spoelen de wedstrijd met enkele biertjes weg. Waarom ook niet? Waarin schuilt het kwaad? Een alcoholische consumptie af en toe is zelfs goed.

### Wel of geen een biertje?

Een bescheiden consumptie van alcohol verlaagt het cholesterolniveau, vermindert de kans op hart- en vaatziekten en kan zelfs preventief werken tegen geheugenverlies die op latere leeftijd ontstaat. Alle reden dus om na een race met één à twee biertjes de dorst te lessen. Het goede nieuws ten spijt, kan drank echter ook een vernietigende invloed hebben op gezondheid en loopprestaties.

### Levenswater.

Door de geschiedenis heen werd alcohol gezien als een wonderdrankje dat ook in medische kringen werd gebruikt. In het Keltisch (uisce beatha) betekent whisky niet voor niets levenswater. De positieve verhalen over alcohol van de laatste tijd zijn ontstaan nadat men ontdekte dat mensen uit het Middellandse-Zeegebied minder hart- en vaatziekten hebben. En dat ondanks een vetrijker dieet dan bijvoorbeeld het Amerikaanse. En, merkten de wetenschappers op, de mediterrane mensen drinken bij hun maaltijden altijd wijn en meestal rode (er is nauwelijks onderzoek gedaan naar witte wijn).

### Langer leven?

Sindsdien is uit studies gebleken dat matig drinken de kans verkleint om een hartaanval te krijgen die wordt veroorzaakt door verstopte aders. Het is gebleken dat alcohol het gehalte aan HDL ("gunstig" cholesterol) in het bloed doet verhogen en de hoeveelheid LDL ("ongunstig" cholesterol) doet verlagen. LDL verstopt de aderen, terwijl HDL juist LDL uit het bloed wegneemt en naar de lever brengt, waar het kan worden afgebroken. Deze gegevens, gecombineerd met verschillen in levensstijl en een verminderde kans op hart- en vaatziekten onder matige drinkers, resulteert in een twintig procent lagere kans op een vroegtijdige dood in vergelijking met niet-drinkers.

### Betere mentale scherpste.

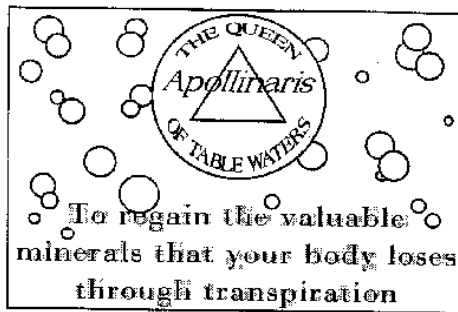
Een andere, niet onbelangrijke bijzaak schijnt te zijn dat matige drinkers met het verstrijken der jaren een betere mentale scherpste behouden ten opzichte van niet-drinkers. In een recent verschenen studie is twintig jaar lang naar de drankgewoontes van vierduizend tweelingen gekeken. Het onderzoek toonde aan dat degenen die dagelijks 1 à 2 glazen alcohol dronken over betere verstandelijke vaardigheden beschikten dan zij die zich van alcohol onthielden. De theorie hierachter heeft weer te maken met het cholesterolniveau in het bloed. Alcohol "verschoont" de bloedvaten zodat ook de hersenen beter doorbloed worden en men helderder kan denken.

### Antioxidanten.

Wetenschappers ontdekten dat het de antioxidanten zijn, in wijn en andere alcoholhoudende dranken (onbekend is of in bier ook antioxidanten zitten), die bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten. De antioxidanten (flavonoïden) komen uit de druivenschil. De theorie van het effect van antioxidanten luidt als volgt: wanneer LDL-cholesterol in het bloed circuleert, gaat het een verbinding aan met zuurstof. Deze oxidatie leidt tot beschadiging van bloedvaten (te vergelijken met roestvorming) en uiteindelijk zullen die verstopen. Antioxidanten voorkomen de oxidatie van LDL, waardoor de vaten niet beschadigd worden. Recent onderzoek aan de universiteit van Californië ondersteunt deze theorie. Bij een studie aldaar bleek dat twee tot drie uur na het drinken van twee glazen rode wijn het niveau van flavonoïden in het bloed op een hooftop kwam. Het is waarschijnlijk dat het hogere niveau meer bescherming biedt tegen de oxidatie van LDL-cholesterol.

### Keerzijde.

Matig drinken impliceert dus een eventueel langere levensduur, maar ga nooit voorbij aan de schadelijke effecten van alcohol. Het lichaam betaalt een hoge tol wanneer u regelmatig drinkt en te véél drinken is zeer



---

schadelijk. Het lichaam reageert zeer sterk op alcohol, omdat het ingrijpt op de stofwisseling van veel organen. Alcohol heeft invloed op veel belangrijke lichaamsfuncties, zoals opname, transport en verbruik of opslag van bijna iedere voedingsstof. Wanneer men drinkt, wordt ongeveer een vijfde van de alcohol snel door de maag geabsorbeerd. Het overige wordt opgenomen in het bloed. Een gedeelte van de alcohol in de maag wordt meteen verteerd en komt nooit in het bloed terecht.

### **Vrouwen eerder dronken.**

Vrouwen bezitten overigens minder van een soort enzymen die juist voor die vertering zorgen. Dat is één van de redenen waardoor zij eerder dan mannen de effecten van alcohol voelen. Een tweede oorzaak is het feit dat vrouwen in hun lichaam een minder hoog percentage vocht ten opzichte van het vetpercentage hebben. Als gevolg daarvan neemt de concentratie alcohol in het bloed van een vrouw sneller toe.

### **Vet opeenhoping.**

Eenmaal in de bloedbaan wordt alcohol getransporteerd naar de lever en daar afgebroken in een tempo van ongeveer tien gram per uur. Terwijl u drinkt, is de lever druk bezig met het ontgiften van de alcohol, waardoor andere vitale functies van de lever stilliggen. Eén van die functies is de verwerking van vet, dat daarna naar spier- en vetcellen wordt getransporteerd. Alcohol vertraagt dit proces en als gevolg daarvan hopen kleine vetdruppeltjes zich in de lever op. Pas wanneer de alcohol de lever heeft verlaten, kan deze de vetten verwerken. Maar wanneer men veel en regelmatig drinkt, hoopt het vet zich dusdanig op dat er leverstoornissen of zelfs leverziekten kunnen ontstaan.

### **Glycogeen.**

Nog een functie van de lever is de opslag van glycogeen (koolhydraten), die het lichaam nodig heeft als energiebron. Als de lever alcohol moet verwerken, verstoort het de verbranding van koolhydraten, waardoor het bloedsuikerniveau daalt. Een avondje doorzakken veroorzaakt zodoende een slap en hongerig gevoel, zodat er de volgende ochtend van een training nauwelijks sprake kan zijn. Vergeet voorts niet dat alcohol het urineren bevordert. Alcohol bespoedigt vochtverlies van het lichaam, waardoor er kans op uitdroging ontstaat. Dit verklaart ook de kater: de hersenen die normaal veel vocht bevatten, krimpen enigszins door uitdroging na drankgebruik. En dat veroorzaakt de hoofdpijn. De aloude truc: drink ter compensatie evenveel water en de volgende ochtend valt de hoofdpijn mee. Met het genoemde verlies van vocht worden ook verschillende vitamines en mineralen, waaronder zink, aan het lichaam onttrokken. Zink is zeer belangrijk voor het immuunsysteem.

### **Probleem.**

Zoals elke loper weet, heeft uitdroging direct invloed op de prestatie en kan voorts een ernstig probleem worden wanneer er te veel vocht wordt verloren. Zeker in combinatie met vochtverlies door zweten. Met andere woorden: drinken na de wedstrijd betekent dat de concentratie alcohol in het bloed enorm stijgt. Daardoor droogt de loper nog meer uit en wordt met een geringe hoeveelheid alcohol reeds snel dronken.

### **Een biertje.**

Het fabeltje dat bier na een wedstrijd een goede bron is voor het aanvullen van de benodigde koolhydraten, moet hier worden ontzenuwd. Een pilsje van 0,2 liter bevat slechts 8 gram koolhydraten. Reken maar uit hoeveel glazen dat zijn, als men ervan uitgaat dat u ongeveer 125 gram koolhydraten nodig heeft in de eerste uren na een zware inspanning.

### **Gevaren.**

Wat te doen met bovenstaande kennis? Om te beginnen moet worden gesteld dat een vrij matig gebruik van alcohol niet voor iedereen goed is. Voor velen wegen de eventuele voordelen niet op tegen de nadelen. Denk bijvoorbeeld aan de vele duizenden die jaarlijks vroegtijdig sterven door drankmisbruik. Verder zijn er risicogroepen die ook van de alcohol moeten afblijven, zoals zwangere vrouwen en zij die zwanger willen worden of mensen die antidepressiva gebruiken (het gebruik van medicijnen in combinatie met alcohol kan de effecten van beide middelen versterken).

### **Geniet maar drink met mate.**

De sleutel voor anderen is een matig drankgebruik en dat wil zeggen dagelijks één a twee drankjes voor mannen en één drankje voor vrouwen. Een standaard drankje is een glas bier of wijn, of een borrelglasje

---

sterke drank. Houd altijd in gedachten dat het lichaam na elke consumptie ruim een uur nodig heeft om de alcohol te verwerken.

### **Alcohol en sport.**

Wat betreft de combinatie drank en lopen geldt ten slotte het volgende: vermijd alcoholische drank de avond voor een wedstrijd of een zware training. Wanneer het om een belangrijke wedstrijd gaat, is het zelfs beter om twee avonden lang de drank te laten staan. Na de wedstrijd kan een bierje of twee geen kwaad, maar drink daarbij veel water of sportdrank. Drink voldoende om de halve kilo vochtverlies (zweeten) te compenseren. En eet ook veel koolhydraatrijke producten, zoals bananen, boterhammen met zoet beleg of eierkoeken, zodat de koolhydraten weer worden aangevuld en de nadelige effecten van alcohol worden voorkomen.

### ***Calorieën: de maateenheid voor energie.***

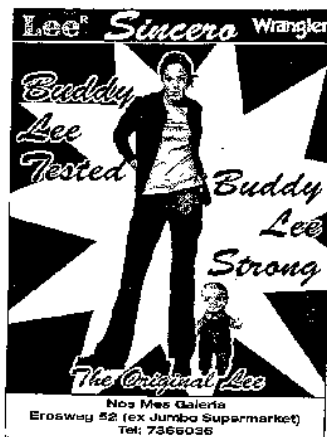
Eten en drinken leveren niet alleen de noodzakelijke voedingsstoffen voor een gezond en fit lichaam, maar ook energie. De hoeveelheid energie wordt aangeduid in (kilo)calorieën of (kilo) joules. De belangrijkste energieleveranciers zijn eiwit, zetmeel en suikers (koolhydraten) en vet. Calorieën zijn de brandstof voor het lichaam, zonder energie functioneren we niet.

Iedere inspanning van het lichaam kost energie: slapen, eten, lopen, fietsen. Ook voor ademen, spijsverteren en het op temperatuur houden van het lichaam. Energie is dus nodig om te leven. Het lichaam verbruikt ook energie als je niets doet. De cellen zijn altijd actief, zelfs bij het slapen. Dit minimale energieverbruik wordt ook wel basaalstofwisseling genoemd. Gemiddeld gaat tweederde van het totale dagelijkse energieverbruik op aan de basaalstofwisseling, de rest gaat op aan werken, lopen, fietsen en sporten.

De energie die we kwijt raken, vullen we aan door te eten en te drinken. De hoeveelheid kilojoules kan worden omgerekend door een kilocalorie te vermenigvuldigen met 4,2 (dus 1 kcal = 4,2 kJ). Vroeger werd vooral de term kilocalorie gebruikt; tegenwoordig zie je ook steeds vaker kiloJoule. Eén gram vet levert 9 kcal (38 kJ), één gram koolhydraten 4 kcal (17 kJ), één gram alcohol 7 kcal (29 kJ) en één gram eiwit 4 kcal (17 kJ). Een gram vet levert dus bijna twee keer zoveel calorieën als een gram koolhydraten!

### **Koolhydraten.**

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebronnen omdat we daar het meest van eten. Wie gezond eet, haalt de helft van zijn energiebehoefte uit koolhydraten, circa een derde uit vetten en de rest uit eiwit. Op het etiket van levensmiddelen



staat vaak de hoeveelheid energie die een product per honderd gram of milliliter levert en de hoeveelheid koolhydraten, vetten en eiwitten. Zo kunt u zelf zien hoeveel calorieën het bevat en door welke voedingsstoffen deze energie wordt geleverd.

### **Gezond afvallen.**

Dat betekent dat u per week maximaal een halve tot een kilo verliest. Geleidelijk afvallen vereist doorzettingsvermogen. Als het afvallen lukt, zult u gedurende de rest van het leven de discipline moeten behouden om op uw gewicht te blijven. Een goede vermageringstherapie heeft twee onderdelen:

**S**alas  
**S**port  
**S**hop

Mahaaiweg #21 Tel: 737-0282 Fax: 736-5674

**KLEINER MAAR FIJNER**

Voor al uw sportartikelen zoals:

Karate Pak, Judo Pak,  
Zwemartikelen, Voetbalschoenen etc.  
Bespannen van Tennis-, Squash-,  
Batminton-Racket.

**10% korting voor leden RRCK**

- 
- een gezond eetgedrag met een goed energiebeperkt dieet
  - meer lichaamsbeweging.

Tips om op een verstandige manier af te vallen en ervoor te zorgen dat de kilo's eraf blijven.

- Een stabiel en gezond gewicht is voor iedereen haalbaar door niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden te eten.
- Gebruik magere varianten zoals mager vlees, (dieet) halvarine en halvolle of magere melkproducten.
- Kies voor tussendoortjes met weinig vet en suiker en eet niet te vaak iets tussendoor.
- Drink voldoende; zo'n 1,5 liter per dag. Dat is gemakkelijk haalbaar door gedurende de dag water, koffie en thee zonder suiker en (karne)melk te drinken.
- Zorg voor voldoende voedingsvezels door veel fruit en groente en volop volkorenbrood te eten. Ook peulvruchten, volkorenmacaroni en zilvervliesrijst bevatten veel vezels en zorgen voor een goede stoelgang.
- Op gewicht blijven is gemakkelijker door actief bezig te zijn en elke dag minimaal een half uur te bewegen. Intensief sporten is niet direct nodig. Fietsen, wandelen en traplopen zorgen voor een goede lichaamsbeweging. Maar ook huishoudelijke activiteiten zoals stofzuigen, ramen zemen en tuinieren zijn prima.

Beter op gewicht door vaker eten?

Hoewel vaak anders wordt gedacht, zijn er aanwijzingen dat een extra maaltijd per dag helpt bij het houden van een gezond gewicht. Frans onderzoek toont aan dat mensen die vier keer per dag een maaltijd gebruiken beter op gewicht blijven dan mensen die slechts drie keer per dag eten. Of dit voor iedereen geldt, moet verder worden onderzocht. Dit klinkt goed, maar vaker eten betekent niet dat er meer calorieën gegeten kunnen worden. De totale hoeveelheid calorieën moet dan wel verdeeld worden over de vier maaltijden. Wanneer je normaal gesproken met drie maaltijden ongeveer 2000 calorieën per dag binnen krijgt, kun je per maaltijd wat minder eten en een vierde maaltijd toevoegen. Het totale aantal calorieën per dag blijft dan ongeveer gelijk.

