

Voedingstips voor het succesvol lopen van een marathon

Door inspanningsfysioloog Ronald Klomp

Het met succes volbrengen van een marathon hangt voor een deel af van wat je eet en drinkt in de dagen en uren voor de start en gedurende de marathon. Dit geldt voor een topatleet, die de afstand aflegt in 2 uur en 10 minuten, maar ook voor een recreant, die blij is net binnen 4 uur te finishen. Helaas bestaat er met betrekking tot de juiste voeding in dit verband nog veel onduidelijkheid. Dit artikel geeft praktische richtlijnen voor het eten en drinken in de aanloop naar de marathon, op de dag van de marathon en tijdens het lopen van de marathon.

Voor al deze tips geldt: probeer het eerst uit tijdens de training, voordat je het gaat toepassen tijdens een marathon.

Voedingsadviezen in de aanloop naar de marathon

Omdat vermoeidheid tijdens de marathon deels veroorzaakt wordt door het opraken van de voorraad koolhydraten in het lichaam, is het verstandig om ervoor te zorgen, dat de voorraadtank koolhydraten in de spieren en de lever bij de start boordevol zit. Dit kan bereikt worden door, net als bij een op te laden batterij eerst te zorgen dat de tank helemaal leeg is, voordat hij tot de nok gevuld wordt. Het leegmaken van de tank doe je door 7 tot 10 dagen voor de marathon nog een zware duurtraining te doen. Na deze trainingsbelasting is het aan te bevelen om de omvang van de trainingen geleidelijk te verminderen. De loopsnelheid, waarmee je traint blijft echter onveranderd. Het langzaam verminderen van de trainingsbelasting, moet gecombineerd worden met een hoge koolhydraatname. De voorraad koolhydraten bedraagt voor een man/vrouw van 70 kg ongeveer 600-700 gram (10g/ kg lichaamsgewicht). Een inname van koolhydraten van meer dan 600-700 gram heeft dan ook geen effect op het verder vergroten van deze energievoorraad. Het betekent dat de laatste week voor de marathon het consumeren van koolhydraatrijk voedsel, zoals pasta's, aardappelen, rijst, brood en fruit ongeveer 75% van de ingenomen energie moet bedragen. De laatste 2-3 dagen voor de start is het verstandig om vezelrijke producten zoals, rauwkost, volkoren brood, onrijpe bananen en muesli, te vermijden. Let er ook op de laatste dagen voor de marathon voldoende te drinken, zodat er met een optimale vochthuishouding van start kan worden gegaan. Door de koolhydraatstapeling gaat het lichaam extra water vasthouden (1-1.5 liter). Bij het verbruik van deze koolhydraatvoorraad tijdens het lopen, komt de extra watervoorraad vrij (zweeten), wat een gunstig effect heeft op de warmtehuishouding.

De adviezen samengevat:

- * laatste zware looptraining 7-10 dagen voor de marathon
- * laatste week hoge koolhydraatname (75% van de ingenomen energie)
- * 2-3 dagen voor de marathon vezelarm eten, en veel drinken

Voedingsadviezen op de dag van de marathon

Eet een koolhydraatrijke maaltijd 2-4 uur voor de start van de marathon. Tot een uur voor de wedstrijd mag je nog energierepen of brood eten. Daarna alleen tijdens de warming-up of 5 minuten voor de start een sportdrink (koolhydraatrijk). Indien je bijvoorbeeld 20 minuten voor het startschot koolhydraatrijke voeding neemt, is de kans groot dat je van start gaat met een tijdelijk verlaagde bloedsuikerspiegel. Het resultaat is dat je prestatievermogen gedurende enige tijd afneemt; je voelt je dan slap en duizelig.

Verder is het aan te raden om kort voor de start 300-400ml water te drinken. Hierdoor wordt namelijk de opname van water tijdens het lopen bevorderd.

De adviezen samengevat:

- * Koolhydraatrijke maaltijd 2-4 uur voor de start
- * Energierepen of brood tot een uur voor de start
- * Kort voor de start 300-400ml water drinken

Voedingsadviezen tijdens de marathon

Marathonlopers hebben onder het lopen met twee gevaren af te rekenen. Het eerste is het opraken van energierijke voorraden in het lichaam. Het tweede is de ontwatering of dehydratie van het lichaam. Een verlies van slechts 2% van het lichaamsgewicht door transpireren vermindert de prestatie reeds aanzienlijk. Het transpiratievocht bestaat niet alleen uit water, ook bevat het allerlei zouten zoals natrium, kalium en magnesium. Het is daarom noodzakelijk om tijdens de marathon te zorgen voor een adequate aanvulling van energie (=koolhydraten), water en mineralen.

De meeste energierijke sportdranken bevatten dit in de juiste hoeveelheden en de combinatie van deze ingrediënten zorgt voor een snelle opname van het water in het lichaam.

De keuze van de sportdrink hangt af van wat je maag kan verdragen en welk merk je het meest smaakvol vindt. Je moet ervan uitgaan dat het zweetverlies meestal niet volledig te compenseren is door te drinken onderweg. Ga niet pas drinken als je dorst krijgt, meestal ben je dan te laat.

Het advies is daarom zoveel mogelijk te drinken bij de drinkposten om de 5 km. Probeer 2-3 volle bekertjes per verzorgingspost te drinken. Het blijkt dat het drinken van deze hoeveelheden goed te leren is in de training. Tijdens lange duurtrainingen is dit prima na te bootsen. Je kunt controleren of je genoeg hebt gedronken door jezelf voor en na de training te wegen. Een gewichtsverlies van meer dan een halve kilo geeft aan dat je meer moet drinken tijdens het lopen.

Het lichaam kan maximaal 60 gram koolhydraten per uur opnemen tijdens inspanning. Zorg ervoor dat je deze hoeveelheid in vloeibare vorm minimaal binnen krijgt per uur. Let op dat je niet een te geconcentreerde sportdrink nuttigt, omdat dit meestal tot maag -en darmklachten leidt. De hoeveelheid water, die je moet drinken is afhankelijk van de temperatuur, de vochtigheidsgraad en de individuele zweetproductie. Als je langer dan 3 uur denkt nodig te hebben voor de 42 km is het aan te raden om licht verteerbaar vast voedsel te eten na 1.5 uur inspanning. Na veel drinken kan namelijk je maag leeg en oncomfortabel gaan aanvoelen.

De adviezen samengevat:

- * Oefen het drinken tijdens lange duurtrainingen
- * Drink vanaf het begin een energierijke sportdrink
- * Neem een sportdrink, die je goed kan verdragen en smaakvol vindt
- * Vul 60 gram koolhydraten per uur aan
- * 2-3 volle bekertjes sportdrink per verzorgingspost om de 5 km
- * Water naar behoefte (afhankelijk van temperatuur, vochtigheidsgraad en zweetproductie)
- * Begin met drinken voordat je dorst krijgt
- * Na 1.5 uur licht verteerbaar vast voedsel bij een inspanningsduur van meer dan 3 uur.