

Voedingstips voor beginnende hardlopers

Houd het simpel, bewaak de balans en blijf gehydrateerd

Wanneer je van plan bent om regelmatig te gaan sporten, is het zinvol om eerst je dagelijkse eetgewoonten tegen het licht te houden. Waarschijnlijk voel je je beter tijdens het sporten (en voorkom je ongewenste toiletstops) als je dat op orde hebt. Als je straks toe bent aan kilometerslange duurlopen, wil je graag dat je voldoende brandstof hebt, zodat je niet moe wordt of een zijsteek krijgt.



Het wijzigen van je eetpatroon is geen eenvoudige opdracht; daarvan ben ik me terdege bewust. Daarom geven ik je zes eenvoudige tips die de overstap naar betere eetgewoonten vergemakkelijken. Ik zal aangeven hoe je als beginnende hardloper gezond kunnen eten en hoe je een energietekort tijdens de training kun voorkomen.

1. Houd het simpel

Hoe kies je de juiste voedingsmiddelen? Maak het niet te ingewikkeld. Veel dingen doe je vast al goed. Je weet waarschijnlijk al wat je wel en niet moet eten voorafgaand aan het hardlopen. Het zijn bekende voedingsmiddelen, met weinig vet en vezels en veel [koolhydraten](#). Je weet dat je maag en darmen die gemakkelijk verteren. Ze geven je energie, zonder je maag en darmen te verstoren. Ben je op zoek naar een snack tussendoor? Kies dan voor verse in plaats van verpakte producten. Pak een appel, notenboter, of wortels en hummus in plaats van een zak chips. Je houdt zo langer een gevuld gevoel en heb meer power voor je kilometers.

2. Focus op vers

Maak een boodschappenlijst voordat je naar de supermarkt gaat, zodat de winkelschappen langs kunt gaan zonder je te laten verleiden om ongezonde producten in je mandje te leggen.

Beperk voedsel met veel [suiker](#) of veel vet. Vul je winkelwagen met fruit, groenten en volle granen, en leg ze thuis voorin de koelkast zodat je ze als eerste kunt pakken als het etenstijd is. Door die voedingsmiddelen blijf je je goed voelen tijdens het sporten. Bovendien houden ze je hart gezond, je cholesterol laag en je bloedsuikerspiegel stabiel. Probeer ook bij de samenstelling van de hoofdmaaltijden zoveel mogelijk verpakt voedsel te vermijden en kies in plaats daarvan voor vers voedsel. Als je niet om verpakt voedsel heen kunt, kijk dan hoeveel het is bewerkt voordat je het koopt.



3. Drink voldoende

Hydratatie is belangrijk en niet alleen tijdens het sporten. Het [vocht](#) in je lichaam is van invloed op je lichaamstemperatuur. Vocht verplaatst afvalproducten in je lichaam, zorgt ervoor dat je gewrichten voldoende worden gesmeerd en helpt de beschadigde cellen die tot ontstekingen kunnen leiden te verwijderen. Als je vochtbalans op orde is, heb je misschien wat minder hunkering naar snel vet- en suikerrijk voedsel.

Hoewel er geen algemene regels zijn voor de dagelijkse vochtinname, is er wel een goede vuistregel. Drink elke dag dertig keer je lichaamsgewicht (in kg) in gram. Dus als je 70 kg weegt, drink je 2100

gram vocht. Dat betekent niet dat je elke dag ruim twee liter water moet drinken. Groenten en fruit kunnen je ook helpen om goed gehydrateerd te blijven. Bovendien zitten ze boordevol anti-oxidanten, die spierherstel bevorderen en het [immuunsysteem](#) versterken.

4. Blijf in balans

Of je nu hardloopt om af te vallen, of om een andere reden, je hebt je de juiste mix van voedingsstoffen nodig om je energiek te voelen en [blessurevrij](#) te blijven:

- 55 tot 60 procent van je dagelijkse energie-inname (in calorieën) moet afkomstig zijn van koolhydraten (inclusief fruit en groenten),
- 25 procent moet afkomstig zijn van eiwitten en
- nog eens 15 tot 20 procent moet je halen uit onverzadigde vetten.

Het is echter niet nodig om hier heel krampachtig mee om te gaan. Reserveer bij elke maaltijd gewoon iets meer dan de helft van je bord aan koolhydraten en groenten, een kwart van je bord aan [eiwitten](#) en iets minder dan een kwart aan gezonde vetten.

5. Goede timing

Als het gaat om de energievoorziening tijdens het hardlopen, dan is timing heel belangrijk. Voordat je gaat trainen, wil je iets eten dat je een energieboost geeft, zonder dat onderweg je maag of darmen van streek raken. Dus focus op koolhydraten en houdt [voedingsmiddelen](#) met veel vezels en/of veel vet op afstand.

Houdt er rekening mee dat grotere maaltijden meer tijd vragen om te verteren dan kleinere. Ondanks dat er grote individuele verschillen zijn, is het verstandig om in het laatste half uur voor je training niet meer te eten, zodat je onderweg geen maag-darmproblemen hebt. Eet binnen 20 minuten na het beëindigen van je training een eiwitrijk tussendoortje om het spierweefsel te [herstellen](#), aangevuld met koolhydraten om de verbruikte energie aan te vullen. Daarmee bevordert je het herstelproces, zodat je voor een volgende training voldoende energie hebt.



6. Nuchter trainen

Wat je het best kunt eten voordat je gaat trainen hangt af van wanneer je gaat sporten en wat voor soort training je van plan bent te gaan doen. Veel mensen hebben niet de tijd - of de maag - om te eten vóór een training die in de vroege ochtend plaatsvindt.

Voor een rustige training die minder dan een uur duurt kan het waarschijnlijk geen kwaad om er zonder eten of drinken aan te beginnen. Zorg er wel voor dat je gehydrateerd blijft. Duurt een training langer dan een uur, of wil je training doen met hoge intensiteit? Dan is de inname van voldoende brandstof van cruciaal belang. Als je die trainingen nuchter (zonder inname van koolhydraten vooraf) doet, dan zal je sneller moe zijn en is het zal een stuk moeilijker om je doelen te bereiken.



Succes met je trainingen!

*Louran van Keulen,
Eigenaar Run2Day Hilversum
en Sport Passion Laren*