

Het effect van voeding op de marathon - Rob van Dijen

In de afgelopen 21 jaar heb ik meer dan 30 marathons gelopen. Daarbij was mijn ervaring dat dit tot circa 30 km over het algemeen wel redelijk ging maar dat in de laatste kilometers meestal de grote uitdaging zit. Dit heeft alles te maken met het feit dat ik moeite heb om voeding en drank in te nemen tijdens het lopen. Met als effect dat ik ga overgeven wat weer tot effect heeft dat mijn spieren verkrampen. Al met al een niet-wenselijke situatie; temeer omdat het vaak uren duurde voordat ik, na de marathon, weer mijn eerste vocht binnen kon houden.

Het was dan ook fijn dat op 14 januari jl. Jolanda Donk voor de leden van de LGH een presentatie kwam geven over sport en voeding. Eén van de leerzame momenten tijdens die avond was dat zij de opmerking maakte, dat er veel duurlopers zijn die overgeven als klacht hebben. Dit wordt vaak veroorzaakt door te weinig eten en drinken onderweg.



Dit sprak mij erg aan want in de loop van de jaren durfde ik alleen nog maar zeer geringe hoeveelheden te drinken tijdens de marathon omdat ik bang was voor het overgeven.



Kortom, de informatieavond was voor mij reden genoeg om een afspraak met Jolanda te maken.

Met haar ben ik tijdens de sessies die wij hadden dan ook zeer goed naar mijn eetpatroon gaan kijken en heeft zij aandacht besteed aan mijn voeding tijdens de marathon. Conclusie: ik moest veel meer, grote hoeveelheden, gaan drinken onderweg. Daarbij is de redenatie dat je maag voldoende prikkel moet

krijgen om actief te worden en met de kleine slokjes die ik altijd nam was dat niet het geval.

In de aanloop naar de marathon van Milaan ben ik dan ook overgegaan op de grote hoeveelheden drinken wat me opvallend genoeg steeds beter afging. Voor de marathon nog snel een grote Camelbak aangeschaft en deze tijdens de marathon voorzien van het gebruikelijke recept Coca Cola (zonder prik!) met een snufje zout.

Gedurende de loop heb ik om de 5 km steeds grote hoeveelheden gedronken en bij de drankposten heb ik steeds een bekertje water genomen. Dit was ook zeker nodig gezien het feit dat de temperatuur behoorlijk snel opliep richting de 25 graden Celsius.

Tot de 34 km heb ik dit vol weten te houden en vanaf dat moment kwam toch weer het gevoel dat ik mogelijk zou moeten overgeven. Ik ben echter rustig doorgelopen en heb de laatste 5 km afgewisseld tussen wandel/dribbel en tempo. Op een mooie 4:03:13 ben ik, zonder overgeven, over de finish gekomen en heb ik voor het eerst in jaren samen met de andere lopers zonder problemen in de fontein van Milaan kunnen feesten en heb vrijwel direct voldoende kunnen drinken! Het was wederom een geweldig evenement met voor mij de overtuiging dat ik in het vervolg beter moet drinken tijdens de marathon.



Jolanda Donk wordt uiteraard bedankt voor haar adviezen. Ik hoop dat dit stukje anderen, die ook problemen met hun voeding hebben, tijdens de marathon kan inspireren om het eens anders te doen of langs te gaan voor voedingsadvies.



Voor meer informatie kijk op:

<http://www.dietistenpraktijkdonk.nl/dietistenpraktijkdonk.nl/index.php/wie-zijn-wij>