

Aftrainen is een keuze

De zomermaanden zijn weer achter de rug. Voor velen onder ons betekent dit een tijd van vakantie, barbecues, festivals, relaxen,... Met andere woorden: dikwijls wordt er meer gegeten en minder getraind. Het grote gevolg hiervan is een aantal extra kilo's.

“Oei, probleem want de wedstrijden en kampioenschappen komen er weer aan”.

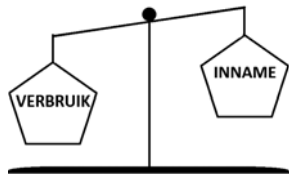
De eerste opmerking die in deze context gemaakt moet worden is: “Lager is niet altijd beter!” Veel judoka's trainen af met als doel in een lichtere categorie een krachtvoordeel te hebben tegenover tegenstanders die dit niet doen. Deze strategie is tot op zekere hoogte correct, maar...

- Men moet rekening houden met het vetpercentage! Mannen mogen niet lager gaan dan 5%, terwijl vrouwen minstens 12% vet moeten hebben. Dit is belangrijk voor een normaal functioneren van het lichaam.
- Men moet voldoende tijd nemen om af te vallen. Een te snelle gewichtsreductie kan heel wat negatieve gevolgen hebben, zowel fysiek als mentaal. Ook is het risico op blessure veel groter.
- Men moet uitmaken wat het persoonlijk doel is, zowel op korte als op langere termijn. Wanneer men competitie doet omdat het plezierig is, moet men het ook plezierig houden! Jongeren in volle groei kunnen misschien toch beter in de categorie vechten die ze werkelijk wegen, omdat ze binnen de kortste keren toch automatisch in deze categorie zullen belanden.

Vooraleer men dus begint te diëten, moet men eerst eens goed nadenken.

Gezonde weg naar een lager gewicht

De beste en gemakkelijkste manier om op een gezonde manier af te trainen is raad te vragen aan een specialist. Het advies “Ga lopen met zoveel mogelijk kleren aan en na de weging drink je het verloren vocht er terug bij.” is zeker niet de juiste methode!



Het principe van afvallen is niet echt moeilijk. Het komt erop neer dat het energieverbruik groter moet zijn dan de energieopname. Hierbij moet men wel oppassen dat de balans niet té negatief is, anders pleegt men roofofbouw op het lichaam. Als men dus weet hoeveel energie men

verbruikt kan men ook weten hoeveel energie men mag opnemen.

Theoretisch vrij logisch, maar praktisch soms wat moeilijker: Hoeveel energie is er juist nodig per dag? Hoeveel energie mag er dan genuttigd worden? Wat en vooral hoeveel mag er gegeten worden?

Het energieverbruik is voor iedereen anders en kan zelfs variëren van dag tot dag. Veelal wordt een negatieve energiebalans van 500 kcal gehanteerd. Op die manier heeft men enerzijds nog voldoende energie om te trainen en normaal te functioneren en anderzijds valt men door het lichte energietekort toch af. Wat de meeste mensen vooral interesseert is wat en hoeveel ze mogen eten. Daar is echter geen eenduidig antwoord op mogelijk. Er zijn miljoenen combinaties.

Gezond aftrainen wil in de eerste plaats zeggen gezond eten. In het vorige JudoContact werd de voedingsdriehoek uitvoerig besproken. Deze is de rode draad van een gezond en gevarieerd dieet en dus een handige houvast.



Dehydratie om gewicht te maken

Dehydratie is een ‘snellere’ manier om gewicht te maken. Het is echter een fabeltje dat ‘aftrainen op vocht’ geen kwaad kan. Een vochtverlies van 2% lichaamsgewicht is nog net tolereerbaar, maar zal al negatieve gevolgen hebben op de prestaties. Wie verder gaat dan 6% riskeert zelfs in coma te belanden. Met andere woorden ‘gaan lopen met veel kleren aan om vocht te verliezen’ is geen praktijk zonder gevaar. Meer zelfs, door te lopen verliest men niet enkel vocht, maar ook glycogeen. Dit is de brandstof die men straks nodig heeft om te kunnen presteren. Men hypothekeert dus niet alleen de gezondheid, maar ook de prestaties.

Wie zoekt naar een snelle oplossing om de laatste kilo kwijt te raken kan beter opteren voor een zoutarme of restenarme voeding. Zout houdt vocht vast en het lichaam heeft hier een ruime voorraad aan. Het kan dus zeker geen kwaad een



weekje zoutarm te gaan eten. Het grote voordeel hiervan is dat men daardoor gemakkelijk 0,5 – 1 kg kan kwijtspelen, zonder daar al te veel voor te doen. Let wel, dit effect is niet blijvend. Zodra er terug zout gegeten wordt komt het verloren vocht er terug bij. Hetzelfde geldt voor een restenarme voeding. Voedsel heeft tijd nodig om heel het spijsverteringsproces te doorlopen. Als men ervoor zorgt dat men in de laatste dagen voor de wedstrijd enkel nog voedsel nuttigt dat snel verteert, blijven er minder ‘resten’ in het lichaam en zal men dus iets minder wegen.

Aftrainen bij jongeren kan in principe niet!

Kinderen en adolescenten worden heel sterk afgeraden om af te trainen door middel van strenge energiebeperkingen en/of dehydratie. Waar bij deze groep sporters rekening moet worden mee gehouden, is dat ze nog moeten groeien en ontwikkelen. Hiervoor hebben ze voldoende energie nodig. Wanneer strenge energiebeperkingen worden opgelegd brengt men niet alleen hun gezondheid op korte, maar ook op lange termijn in gevaar. Ze mogen wel begeleid worden in het maken van de juiste voedingskeuze waarbij er voldoende energie voorzien wordt. Uitdroging is al helemaal uit den boze. Doordat hun zweetfunctie nog niet volledig ontwikkeld is, is de kans op een hiteslag veel groter.

Besluit

Over al dan niet aftrainen, moet eerst eens grondig nagedacht worden. Atleten worden liefst bijgestaan door professionals die er ervaring en kennis over hebben. Presteren kan belangrijk zijn, maar de gezondheid is dat nog veel meer.

*(Sport)diëtiste Amelie Rosseneu
info@amelierosseneu.be
www.amelierosseneu.be*