
Hardlopen en Voeding

Tja, hardlopen en voeding. Hoe kom je daar zo in geïnteresseerd? Waarom kan ik dat niet los zien van elkaar?

Op 1 oktober 1989 deed ik mijn le echte hardlooptraining. Ik had het wilde idee om een jaar later in Eindhoven de marathon te lopen. Dat is ook gelukt, maar dat is in deze context niet zo belangrijk. Wat belangrijker is, is het feit dat ik me meteen interesseerde in trainingsleer en voeding. Beiden zijn hard nodig als je zelf wil begrijpen hoe je harder en beter kan trainen zonder te overtrainen, de kans op blessures te verkleinen en het plezier in het hardlopen te vergroten.

Het aspect voeding wordt – naar mijn mening – in een trainingsplan zeer zwaar onderschat. Daar is nog enorm veel winst te halen; zowel voor de recreant, als voor de snellere wedstrijdloper. Ik heb wel eens de uitspraak gedaan dat een gemiddelde recreant tot wel 7-8% beter kan presteren door op de juiste manier te eten. Overigens is dat percentage niet gebaseerd op wetenschappelijk bewijs. Het is een persoonlijke inschatting van mijzelf. Voor de snellere wedstrijdloper schat ik het percentage op 3-4%. Voor toppers kan ik dat niet beoordelen. Daarvoor heb ik te weinig inzicht in hun (individuele) voedingspatroon. Bovendien zijn toppers zo uniek dat het veel moeilijker is om een gemene deler op hen los te laten.

In de tijd dat ik begon met hardlopen, werd er verondersteld dat je de dagen voor een marathon koolhydraten moest stapelen. Daarmee werd de confrontatie van de “man met de hamer” uitgesteld, of, in het beste geval, voorkomen. Er waren er zelfs bij die het **“Zweeds dieet”** aanhielden. Dat betekende dat je een week voor de marathon enkele dagen geen koolhydraten at en dan de laatste dagen voor de marathon juist extra koolhydraten om de hoeveelheid glycogeen in lever en spieren nog eens extra te verhogen.

Later ben ik langere afstanden gaan lopen en lange trainingen gaan doen in een lager tempo. De bedoeling was om de vetverbranding te verbeteren en daardoor nog langer plezier te hebben van de hoeveelheid glycogeen in het lichaam. Eigenlijk de eerste kennismaking met de voordelen van hardlopen op een totaal ander energiesysteem dan hardlopen op glycogeen. Alleen was ik me er destijds niet van bewust dat het systeem nog veel

geavanceerder kon zijn. Daar kwam ik later achter nadat ik 100-en artikelen daarover had gelezen.

In de loop van 2008 kwam ik in contact met ultralooptrainer Peter Stein. Zijn visie was mede gebaseerd op het uitvoeren van lange duurlopen in een relatief laag tempo. Dat sprak mij aan. Ik voelde dat het moest kloppen. Bovendien heeft Peter er bij zijn pupillen in al die jaren veel succes mee gehad. Ik heb het werkstuk van Peter gelezen dat hij al in 1992 (!!!!) heeft gemaakt voor zijn trainersopleiding bij de AtletiekUnie. Daarin legt hij de voordelen van het langzame trainen uit en neemt zelfs de **ketogenese** in zijn verhaal mee. Zeker met de kennis van nu, blijkt zijn visie enorm vooruitlopend op de rest.

Onder Peter ben ik mijn lange duurlopen bij een lagere hartslag gaan lopen. Later ben ik die duurlopen op nuchtere maag gaan doen om die vetverbranding verder te stimuleren. Onderweg nog energiedrank omdat ik **DACHT** dat ik die nodig had. Na verloop van tijd ben ik die energiedrank ook weg gaan laten. Het lichaam bleek uitstekend te kunnen functioneren zonder inname van energie. Het kan prima functioneren op vetverbranding.

In de loop van de jaren is mijn voedingspatroon door voortschrijdend inzicht regelmatig veranderd. Van een gangbare (normale??) voeding (met veel pasta's) volgens de schijf van 5, naar vegetarisch eten, met vooral veel groenten en fruit, ben ik nu uitgekomen bij het **ketogeen dieet**. In mijn ogen het ultieme voedingspatroon voor ultrasporters. Maar ook andere sporters zullen er veel baat bij hebben. Op deze website probeer ik veel informatie te geven en duidelijk te maken waarom het **ketogeen dieet** zo'n uitstekend dieet is. Ook voor niet-sporters overigens. Het kan je gezondheid verbeteren door het op juiste wijze toe te passen.