

---

# Moet je altijd “in ketose” zijn?

Of je altijd in ketose moet zijn, is een vraag waar ik niet een eenduidig antwoord op heb.

Ja, het is de meest gezonde toestand waarin je lichaam kan verkeren. Ben je in ketose dan functioneer je zo optimaal mogelijk op vetverbranding. Naar mijn mening is dat op lange termijn en ook voor langdurige periodes de status waarin je je lichaam moet proberen te houden.

Nee, af en toe uit de ketose kan geen kwaad. Dat kan een heel natuurlijk proces zijn. Maar zorg er dan wel voor dat die periode dat je uit ketose bent niet te lang duurt.

Hoe ging dat vroeger? De mens verkeerde meestal in de staat van ketose. Het grootste deel van het jaar werden wel wat koolhydraten gegeten, maar veelal bestond de voeding uit eiwitten en vetten. Koolhydraten waren slechts een aanvulling in de voeding. Die ketose was hard nodig om te overleven. Door vooral op vetten te functioneren, bleef de mens vol energie, fit en alert om te jagen, de juiste beslissingen te nemen als er gevaar dreigde, maar vooral om gezond te blijven.

Toch waren er af en toe periodes dat de mens de beschikking had over meer fruit en groenten. Van die groenten raak je niet snel uit ketose. Dat maakte niet uit. Periodes waarin veel fruit beschikbaar was, zorgden daar wel voor. Vaak at de mens dat fruit dan, raakte uit ketose en legden daarmee een extra voorraadje vet aan.

Omdat de mens grotendeels in ketose was, was zo'n periode uit ketose niet erg. Ook hier geldt dat het echter niet te lang moest duren. Maar in die tijd duurde het ook niet lang: fruit was niet langdurig beschikbaar.

Wat betekent dat voor de sportprestaties? Moet je dan wel voortdurend in ketose zijn? Bovendien is de vraag: “Hoe kom je in die ketose?”

Eerst maar eens de laatste vraag: “Hoe kom je in ketose?”

Dat kan door voeding. Dat heb ik al eens uitgelegd.

Het kan ook door te trainen. Als je dusdanig traint dat je glycogeen voorraad op raakt, ga je meer in de vetverbranding. Ga je voldoende in de vetverbranding dan kom je weer in de ketose.

Wat betekent dat voor je sportprestaties?

Door zowel door de voeding als door de training op vetverbranding te functioneren, boek je het beste resultaat. Je voornaamste energiebron is dan vet. En dat is voldoende voorradig. Een energieprobleem tijdens de wedstrijd zal in principe niet meer ontstaan. Dat is mooi meegenomen. Daarnaast herstel je beter van inspanning als je in ketose bent. Je “verzuurt” nl. niet meer omdat je nauwelijks suikers verbrandt. Die verzuring kost het meeste herstel. Prima dus als dat niet meer gebeurt.

En toch kunnen koolhydraten je sportprestatie positief beïnvloeden. Je kan ze zien als een katalysator voor de vetverbranding, als een turbo. Normaal geven koolhydraten je na een korte energie-boost een (enorme) energie-dip. Die dip kan zelfs groter zijn dan de boost. Dat wil je natuurlijk niet.

Eet je (beperkt) koolhydraten terwijl je volledig in ketose bent en volledig op vetverbranding kan functioneren, dan worden die koolhydraten als extra energie aangewend. Zorg er wel voor dat het relatief langzame koolhydraten zijn die je bloedsuiker weinig beïnvloeden. Omdat het extra is en je ze meteen verbrandt, zal je bloedsuiker niet dalen als de koolhydraten op zijn. De energie-dip blijft uit!! Terwijl je wel het voordeel van de snelle energie hebt.

Door de koolhydraten in je wedstrijdplan strategisch toe te passen, dragen ze bij aan een betere prestatie. Maar nogmaals... zorg ervoor dat ze niet de basis van je voeding tijdens de wedstrijd zijn. Dat blijft vet, met een beetje eiwit.

Moet je dan voortdurend in ketose zijn?

Nee, dat is niet nodig. Door juiste voeding zal je meestal wel in ketose zijn. Maar na een zware inspanning, zoals een wedstrijd of zware intervaltraining, kan een beperkte hoeveelheid koolhydraten het herstel positief beïnvloeden. Door op dat moment koolhydraten te eten of te drinken, ga je kortstondig uit de ketose. Geen probleem!!! Je lichaam is erop gericht om in ketose te zijn en zal snel na de “verwerking” van die koolhydraten weer in staat van ketose zijn.