

# 7 tips voor het voorkomen van buikklachten bij hardlopers

- 1.** Probeer 30-60 g koolhydraten per uur binnen te krijgen bij wedstrijden van 1 - 2,5 uur en 90 g per uur bij wedstrijden van meer dan 2,5 uur. [1]
- 2.** Het 'trainen van de darmen' door hoge koolhydraat hoeveelheden te nemen tijdens training, leidt tot betere opname van koolhydraten, betere beschikbaarheid van glucose in het bloed en minder buikklachten, en dat samen resulteert in betere hardloopprestaties. [2]
- 3.** Probeer geen nieuwe producten uit bij je belangrijke wedstrijd (probeer dat eerst uit in trainingen of tijdens minder belangrijke wedstrijden).
- 4.** Zorg dat je goed gehydrateerd (met voldoende vocht in je lichaam) aan de wedstrijd begint.
- 5.** Elke hardloper is anders, probeer daarom uit wat voor jou werkt en maak een eigen plan voor tijdens wedstrijden.
- 6.** Als een wedstrijd kort duurt, of er zijn geen drink- en eetposten beschikbaar, kijk dan of je zelf wat meeneemt, of dat het niet waard is, omdat de inspanning zo kort is dat je genoeg koolhydraten in je spieren opgeslagen hebt.
- 7.** Kleine hoeveelheden of juist wat meer tegelijk drinken? Volgens een onderzoek kan wat meer tegelijk drinken, zorgen voor hogere beschikbaarheid van koolhydraten. Terwijl hardlopers wellicht wat huiverig zijn voor het drinken van grotere volumes, omdat ze bang zijn voor buikklachten. Een groter volume leidt wellicht tot snellere leging van de maag, waardoor de koolhydraten sneller beschikbaar zijn. Maar een hardloper moet wel trainen op het innemen van grotere volumes tijdens het rennen. [3]

# 5 tips voor het voorkomen van peesblessures bij hardlopers

1. Start low – go slow (gebruik een hardlopers beginners schema als je gaat opbouwen).
2. Blijf bij klachten voorzichtig bewegen, maar zorg dat de pijn tijdens en na afloop en de volgende ochtend niet meer is dan een 4 op een schaal van 10 (0 = geen pijn, 10 = verschrikkelijke pijn).
3. Loop bij achillespeesklachten niet te lang door.
4. Als hardlopen even niet kan door de pijn, ga dan iets anders doen, zoals fietsen of zwemmen.
5. Overweeg collageen in combinatie met vitamine C bij achillespeesklachten.

## Referenties

1. Louise M. Burke, John A. Hawley, Stephen H. S. Wong & Asker E. Jeukendrup (2011) Carbohydrates for training and competition, *Journal of Sports Sciences*, 29:sup1, S17-S27, DOI: 10.1080/02640414.2011.585473
2. Costa RJS, Miall A, Khoo A, Rauch C, Snipe R, Camões-Costa V, Gibson P. Gut-training: the impact of two weeks repetitive gut-challenge during exercise on gastrointestinal status, glucose availability, fuel kinetics, and running performance. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017 May;42(5):547-557. doi: 10.1139/apnm-2016-0453. Epub 2017 Mar 22. PMID: 28177715.
3. Mears, Stephen; Boxer, Benjamin; Sheldon, David; Wardley, Hannah; Tarnowski, Caroline A; James, Lewis; et al. (2020): Sports drink intake pattern affects exogenous carbohydrate oxidation during running. Loughborough University. Journal contribution. <https://hdl.handle.net/2134/12046290.v1>