



VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA

## Tips om gezond te lopen

Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig lopen. Het is bewezen dat lopen bijdraagt aan de gezondheid, maar het blijft belangrijk om onnodige risico's te vermijden. Hieronder volgen enkele tips om gezond en veilig te lopen.

### Algemeen

- Realiseer je dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheid. Doe er zelf dus alles aan om het risico op een blessure of op warmtestuwing zo klein mogelijk te houden.
- Als je een medisch probleem hebt, bespreek dit dan met je (sport)arts en overleg of lopen (op dit moment) verstandig is, of dat er (tijdelijk) aangepast gesport moet worden. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, geldt dit nog meer!

### Training

- Stel jezelf haalbare doelen. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, begin dan tijdig met de voorbereiding. Hoe langer de loop, hoe belangrijker dit is. Voor een marathon geldt als regel dat je, om veilig te kunnen deelnemen, zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar je lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- Train niet als je ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als je helemaal hersteld bent. Start de training weer rustig en pas als je volledig hersteld bent. Hou er rekening mee dat je een achterstand hebt opgelopen. Probeer na je ziekte de verloren kilometers niet in te halen! Je loopt dan extra risico op blessures.

### Kleding en schoeisel

- Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat lopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- Loop de schoenen waarop je gaat lopen goed in!

### Gezonde voeding

- Iedere maaltijd is even belangrijk. Eet in ieder geval minstens drie keer op een dag en sla geen maaltijden over.
- Verspreid de maaltijden over de dag.

- In grote lijnen kunnen voedingsmiddelen in vier groepen ingedeeld worden. Door dagelijks te kiezen uit deze vier groepen, krijgt het lichaam alle stoffen die nodig zijn, in goede onderlinge verhoudingen. Het gaat om:
  - Groep 1: brood en aardappelen (en rijst, pasta, peulvruchten). Eet ruimschoots van deze producten waar veel koolhydraten inzitten.
  - Groep 2: groente en fruit. Eet volop groente en fruit. Elke dag 150-200 gram groente (3-4 opscheplepels) en twee stuks fruit is de hoeveelheid die een volwassene nodig heeft.
  - Groep 3; melk, kaas (of andere melkproducten) en vlees, vleeswaren, vis, ei of tahoe;
  - Groep 4; halvarine en margarine of olie. Wees matig met (verzadigd / dierlijk) vet.
- Drink op een dag minimaal 1½ liter.
- Zorg voor variatie in de voeding

Als deze regels worden opgevolgd, is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.

Een loper verbruikt veel snelle energie uit de glycogeenvoorraad in de spieren. Deze glycogeenvoorraad moet zo snel mogelijk na de inspanning weer aangevuld worden, door veel koolhydraten te eten.

- Eet de laatste drie dagen voor het loopevenement de voeding nog meer uit koolhydraten en wat minder uit vlees- en zuivelproducten en vetten.
- Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan je weet dat je erna goed mee kunt lopen.
- Stop zo'n 2-3 uur voor de wedstrijd met eten.

## Drank

- Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en beoordeel welke dranken het beste bevallen (water of sportdranken).
- Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als je dorst krijgt heb je al 1-2 liter vocht verloren, wat gepaard zal gaan met een duidelijk verminderd prestatievermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Drink iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml (1-2 bekertjes).

## Op de dag zelf

- Loop niet als je je ziek of niet fit voelt of andere klachten hebt. Je loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs je gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om jezelf te bewijzen!
- Als je een (chronische) aandoening of ziekte hebt, die tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat je je medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt. Dat kan bijvoorbeeld achterop je startnummer of in een SOS-medaille.
- Zorg dat je familie en vrienden je startnummer weten.

- Eet de laatste 2-3 uur voor de start niet meer.
- Zorg dat je voldoende drinkt. Drink een half uur voor de aanvang van de loop nog zo'n 250-500 ml en maak van iedere drankpost gebruik om zo'n 150-200 ml. (1-2 bekertjes) te drinken.
- Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk stil.
- Wees er bij de start attent op, dat je betrokken raakt bij valpartijen.
- Zorg ervoor dat je niet te hard weggaat.
- Als het warm (en vochtig) weer is pas je tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie je op de hoogte stellen van het risico dat je loopt. Zo kunnen zij ervoor kiezen een (gekleurd) vlaggensysteem te gebruiken om de deelnemers te informeren over het risico:
  - De rode vlag betekent dat je een hoog risico hebt op het oplopen van een warmtestuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
  - Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmtestuwing.
  - De groene vlag betekent een laag risico op warmtestuwing.
  - Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kun je je echter goed op kleden.
- De eerste symptomen van een warmtestuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie. Dit kan zich uiten in slingerend gaan lopen of jezelf verstappen, sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van kippenveld en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als je één van deze symptomen bij jezelf bemerkt, stop dan met het lopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van warmtestuwing bij jou bemerkt, is hij gerechtigd om je uit de race te halen om je te behoeden voor (levens)gevaar.
- Maak gebruik van een EHBO-post als je je niet goed voelt of als je om een andere reden uitvalt!
- Kleed je na de finish zo snel mogelijk om en drink voldoende (1-2 bekertjes).

## Samenvatting

Lopen levert op zich een positieve bijdrage aan de gezondheid. In dit artikel worden adviezen gegeven om onnodige risico's te vermijden en gezond en veilig te lopen:

- Loop alleen als je sportmedisch en conditioneel gezien fit bent.
- Besteed aandacht aan een goede trainingsopbouw.
- Draag goede kleding en schoenen.
- Eet en drink voldoende en gezond.
- Blijf ook tijdens een wedstrijd of prestatieloop aandacht besteden aan gezond en veilig lopen.