



Sporten tijdens de ramadan

De ramadan is de negende maand van de islamitische maankalender. Deze is 11 dagen korter dan een westers kalenderjaar en duurt 354 dagen. Daarom verschuift de begin- en einddatum elk jaar. De ramadan staat voor bezinning, opoffering, verbroedering en het reinigen van lichaam en ziel.

Tijdens de ramadan moeten moslims van zonsondergang tot zonsopgang vasten, mogen ze niet roken en geen seksuele betrekkingen hebben.

Voor zonsopkomst gebruiken ze een maaltijd die 'Sahoor' wordt genoemd en na zonsondergang 'Iftar'. Vrouwen die menstrueren, zwanger zijn of borstvoeding geven, zieken, reizigers, ouderen en kinderen hoeven niet deel te nemen aan deze vastenperiode.

Tijdens de ramadan wordt tussen zonsopgang en zonsondergang niet gegeten of gedronken.

Hoe pak je dat aan als je (top)sporter bent? Mag je wel sporten tijdens de ramadan? En is het wel verstandig om dan te sporten? Kun je (voldoende) herstellen? Hoe voorkom je dat je uitgedroogd raakt?

Impact van de ramadan op de sportprestatie

Tijdens de ramadan treden er diverse veranderingen op in je lichaam. Zo verandert het dag-nachtritme alsook het metabolisme en treden er hormonale veranderingen op. Welke impact dit heeft op je prestatie is afhankelijk van het type sport dat je beoefent. De invloed van vasten op (maximale) kracht lijkt niet zo groot maar bij sporten waarbij herhaaldelijk intensieve inspanningen moeten worden geleverd, daalt het prestatievermogen. Bovendien vermindert je reactietijd en alertheid, met name later op de dag. Ook kan je tijdens het vasten meer vermoeid zijn door het gebrek aan voedsel en vocht, maar ook door het gebrek aan slaap.

Timingstrategieën tijdens ramadan

Wanneer je ervoor zorgt dat je aan je normale aantal uur slaap vasthoudt en je zorgt ervoor dat je in een goede energiebalans blijft, lijken de effecten op de totale prestatie én op de blessurekans vrij klein te zijn.

Zorg vooral voor goede timingstrategieën; bijvoorbeeld trainingen vroeg in de ochtend voorafgaand aan de maaltijd voordat het vasten weer ingaat of aan het einde van de dag net voorafgaand aan- of net na de eerste maaltijd na het verbreken van de vasten.

Na het vasten starten met een kleine maaltijd met voldoende eiwitten en koolhydraten

Als je na de eerste maaltijd, voor het verbreken van het vasten, wil trainen is het verstandig om een kleine maaltijd te nemen met eiwitrijke producten en koolhydraten en weinig vet, zodat je voldoende voedingsstoffen opneemt voor het herstel van je spierweefsel en brandstofvoorraden.

Het is aangewezen om in de ochtend iets minder intensief te trainen omdat je pas aan het einde van de dag de energievoorraden en het vocht weer kan aanvullen. Doe eventueel een middagdutje om je energie te sparen en toch voldoende te slapen.

Energiebalans handhaven tijdens ramadan

Een belangrijk element om het prestatievermogen niet te laten dalen, is om in energiebalans te blijven. Zeker voor duursporters kan dit een uitdaging zijn. Zij hebben immers een hoog energiegebruik en moeten de energie dus 's avonds en 's nachts tot zich nemen. Ook is het belangrijk waar die energie uit bestaat.

Als je gesport hebt, is het belangrijk om je koolhydraatvoorraden (glycogeenreserves) weer aan te vullen, zodat je de volgende dag weer voldoende energie hebt om te kunnen presteren. Ook zal je voldoende eiwitrijk voedsel moeten eten om te voorkomen dat je spiermassa afneemt en je onvoldoende herstelt.

Maaltijd- en trainingsplanning tijdens ramadan

Het is belangrijk om een goede afstemming te hebben tussen je trainingen en je voeding. Zo kan het gunstig zijn om aan het einde van de dag te trainen, zodat je redelijk snel daarna kunt eten en je koolhydraten, vocht en eiwitten kunt aanvullen.

De focus bij die eerste maaltijd na de training zal dus ook moeten liggen op het aanvullen van koolhydraten en eiwitten. Het eten van een vetrijke maaltijd of vetrijke hapjes is af te raden. Vet verteert relatief langzaam, het vertraagt de opname van koolhydraten en eiwitten en het beïnvloedt de slaap. Kies dan ook het liefst voor magere eiwitbronnen, zoals gevogelte en magere zuivel.

Heb je een training waar de focus op reactietijd ligt, dan kun je deze beter in de ochtend plannen. De alertheid neemt vaak in de loop van de dag af, omdat je bloedglucose daalt.

Voor activiteiten eerder op de dag kun je juist in je ontbijt wel wat vetten (niet te veel) toevoegen. Hierdoor komen koolhydraten en eiwitten langzamer in je bloed terecht. Dat heeft als voordelen dat je langer over voldoende energie beschikt én je langer een positieve eiwitbalans behoudt. En dat heeft weer een positief effect op het behoud van je spiermassa! Een wit broodje met jam is dan niet zo handig, maar kwark met fruit, muesli en noten wel!

Uitdroging voorkomen

Tijdens de vastentijd van de Ramadan neem je de hele dag geen vocht tot je. Je droogt dan sowieso een beetje uit. Je lichaam past zich wel een klein beetje aan door minder urine te produceren. Dit zorgt ervoor dat je via die weg minder vocht verliest.

Afhankelijk van de warmte én je trainingsactiviteiten kan het vochtverlies wel behoorlijk oplopen.

Train het liefst vroeg of laat op de dag, want dan is de temperatuur lager. Drink in de ochtend voorafgaand aan het vasten voldoende om een vochttekort gedurende de dag zoveel mogelijk te voorkomen. Zorg er overdag voor dat je je zo weinig mogelijk in de warmte ophoudt.

Isotone sportdrink na zonsondergang

Tijdens de ramadan mag je na zonsondergang weer eten en drinken. Wij raden aan om na zonsondergang eerst een isotone sportdrink te drinken in hoeveelheden van 150-250 ml per keer. Dat is vooral belangrijk als je veel hebt getranspireerd gedurende de dag, zodat je vocht en mineralenvoorraad zo snel mogelijk weer aanvult. Je vochtbalans kan zich gedurende de nacht weer herstellen.

Direct na het verbreken van het vasten grote hoeveelheden water drinken om je vocht weer aan te vullen, is af te raden. Je lichaam kan zulke grote hoeveelheden niet direct verwerken, waardoor je vocht verliest via je urine én het vult je maag. Dat beïnvloedt dan weer je eetstrategie.

Kort samengevat, is het belangrijk om je trainingen, maaltijden, vochtgebruik en slaapritme tijdens de Ramadan af te stemmen op de omstandigheden en om per training het beste tijdstip van de dag te kiezen. Zo kun je zo optimaal mogelijk presteren en herstellen.

Sportactiviteiten voor jongeren

Veel jongeren nemen deel aan de ramadan, maar soms willen ook jonge kinderen mee vasten. Hoe gaan we om met de vraag van jongeren die vaak nog niet in hun puberteit zitten en dus niet geacht worden de ramadan te volgen?

Kinderen hoeven volgens de islamitische theologie helemaal niet te vasten. Noch de basisteksten, noch de Koran verplicht kinderen om daaraan mee te doen. Pas van zodra je de volwassenheid hebt bereikt, kan je in theorie beginnen vasten.

Maar als de vraag van het kind zelf komt, is het belangrijk om te waken over “een evenwichtige identiteitsbeleving”. Een gewone nee of ja, zonder motivering is nooit gezond.

Communiceer open naar ouders

Toon respect en wens iedereen aan het begin van de vastenmaand een vredige en inspirerende ramadan. Aan ouders kan gevraagd worden om de club op de hoogte te brengen als hun kind deelneemt aan de ramadan.

Ga in gesprek met de ouders als je merkt dat er problemen zijn tijdens de trainingen.

De vuistregel is dat het vasten de normale werking van de trainingen niet mag belemmeren.

De ramadan is meer dan zich onthouden van eten en drinken. Het gaat ook over zelfbeheersing en volharding met centraal een spirituele beleving. Dat laatste is abstract voor een kind en kan geconcretiseerd worden door te starten met andere beperkingen, bijvoorbeeld niet meer te snoepen of frisdrank achterwege te laten. Zo hebben ze toch het gevoel te kunnen deelnemen, zonder zich te moeten belasten met dingen die ze niet hoeven te doen.

Bronnen:

Gezondsporten.be

Allesoversport.nl

Sportzorg.nl