



Het Nieuwsblad

Date: **06-05-2024**
Page: **16**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Jeroen Deblaere**

Circulation: **172629**
Audience: **806792**
Size: **774 cm²**



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Jullie zijn massaal aan het lopen geslagen met de Nieuwsblad-challenge Iedereen Bashir. Toch zijn er nog heel wat praktische vragen – over verzorging, dieet, de beste schoenen, de beste voorbereiding – die wij laten beantwoorden door experts.

Eindigen doe je best met een chocomelk

JEROEN DEBLAERE

Peter

“Is lopen nu echt zoveel beter dan bijvoorbeeld fietsen als je doel gewichtsverlies is?”

“Lopen is in elk geval tijds-efficiënter”, zegt professor in-spanningsfysiologie Jan Boone (UGent). “Wil je met fietsen evenveel energie verbruiken als met lopen, dan ben je al snel anderhalve keer tot dubbel zo lang bezig. Natuurlijk is niet elke sport even makkelijk voor iedereen. Heb je overgewicht, dan zal lopen veel moeilijker zijn, waardoor je mogelijk betere resultaten zult boeken met fietsen.”

“Maar fietsen of lopen, dat doe je niet om af te vallen al-

leen”, zegt sportarts Chris Goossens. “Om een idee te geven: je verbrandt tijdens het lopen zo’n 400 kilocalorieën, maar om één kilo vet kwijt te spelen, moet je liefst 6.800 kilocalorieën verbranden. Dat betekent dat je voor één kilogram 13 uur moet lopen. Wat wel het geval is: je figuur wordt anders als je gaat sporten: je verliest vet, maar kweekt extra spieren.”

Kjell

“Wat is de ideale loopschoen voor marathons of bostrails?”

“Bij de aankoop van een schoen let je best op drie zaken”, zegt professor Veerle Segers (UGent), gespecialiseerd in de biomechanica. “Een goeie

trailloopschoen heeft meer profiel onderaan, zodat je meer grip hebt op de ondergrond. Ten tweede is zo’n schoen ook meer waterbestendig, omdat je off-road vaker nattigheid tegenkomt. En tot slot zijn er ook verschillende modellen, afhankelijk van je persoonlijke voetafrolpatroon. Als je last hebt van stevige schokken, moet er meer demping zijn. Is er sprake van overpronatie – het te veel kantelen van je voet – dan heb je een meer stabiliserend model nodig. Trailschoenen zijn overigens niet aan te raden voor beginners, omdat ze meestal een pak stijver zijn dan klassieke schoenen.”

Hans

“Wat is de pijn aan de binnenzijde van je knie op het einde van een loopsessie? Is dit gevaarlijk en moet je daar iets aan doen?”

“Deze pijn heb je in drie gradaties”, zegt sportarts Chris Goossens. “Bij graad 1 kan je gewoon doorlopen en gaat het weer voorbij. Bij graad 2 voel je de pijn tot het einde van de tocht en bij graad 3 moet je stoppen tijdens het lopen. In dat laatste geval zou ik eens naar een arts gaan, bij de eerste twee graden heeft het allicht te maken met je loopstijl. Kort gezegd komt de druk van je lichaam op een verkeerde manier op je knie. Een loopzool kan die houding bijsturen, waardoor je minder last zult hebben.”

Axelle

“Hoe kan je pijn aan de schenen vermijden?”

“Dat is een stevig probleem”, zegt Goossens. “Zogenoemde shin splints, of beenvliesontsteking, situeren zich aan de bin-

“Pijn houdt vaak verband met je loopstijl. Een zool in je schoen kan je houding bijsturen, waardoor je minder last hebt”

CHRIS GOOSSENS
SPORTARTS

nenkant van het scheenbeen. Het komt voor als dat been iets te veel *uitbocht*. Dan wordt de binnenkant van je scheenbeen meer belast. Dat kan je ontlasten met een zooltje. Maar soms is de ontsteking al verder gevord-

derd. Dat kan je zelf makkelijk voelen: als je over de scherpe binnenrand van je scheen gaat, moet dat normaal gezien heel

smooth en makkelijk zijn. Zoudra je er putjes in kan duwen, of je voelt bobbel en pijn, dan ben je aan rusten toe. Er bestaan veel verschillende therapieën, maar de basis blijft altijd rust.”

Jozef

“Eet je het best nog iets voor het lopen?”

“Bij trainingen die minder dan een uur duren, hoef je er niet op te letten”, zegt professor Boone. “Pas wel op dat je *nét* voor dat loopje niet nog een zware maaltijd neemt. Twee uur voor de training eten, is perfect. Als de training langer duurt, is het aangeraden om tijdens het lopen iets van koolhydraten of drank mee te nemen.”

Michiel

“Als ik meer dan 10 kilometer loop, heb ik de volgende dag vaak pijn aan de benen en knieën. Helpt een recuperatiedrank hierbij?”

“In de meeste gevallen niet”, zegt Goossens. “Als je 10 kilometer loopt, zul je daar gemiddeld een uurtje over doen. Als het niet té heet is, verbruik je een halve tot een hele liter water. Heel veel mineralen raak je daar niet bij kwijt. Is het heel heet, dan wel, en dan kan zo’n recuperatiedrank nuttig zijn.”

“Die pijn in je knieën is waarschijnlijk een kraakbeenprobleem. Daar hebben véél mensen last van. De pijn in de benen duidt er voor mij meer op dat je waarschijnlijk een stuk boven je mogelijkheden gelopen hebt, waardoor je een krampgevoel

krijgt omdat er te veel melkzuur is achtergebleven in je spieren. Dan kan een dag rusten of wat rustig fietsen je helpen.”

Pierre

“Ik loop al 1,5 jaar, maar telkens ik een wedstrijd heb en steviger train, krijg ik spierscheurtjes. Kan het dat lopen niet voor mij is weggelegd?”

“Bij het lopen krijg je een fysiologische belasting, net zoals je dat bij fietsen of andere sporten hebt”, zegt Boone. “Maar je belast tijdens het lopen ook de mechaniek: er is een impact op je spieren, pezen en gewrichten. Daarom bouw je beter geleidelijk aan op, zodat je geleidelijk meer aankan. Maar sommige mensen zijn er inderdaad niet voor gemaakt en hebben de carrosserie niet om dat te doen.”

“Mogelijk kan je wel nog eens kijken naar je loopstijl. Zo bestaan er vandaag sensoren die de impact meten die je genereert wanneer je je voeten op de grond plaatst. Zo leer je op een andere manier te lopen en kan je de impact reduceren.”

Julie

“Welke vitaminen of supplementen helpen het lopen te bevorderen?”

“Eerlijk? Bij recreatieve lopers is een gezond en evenwichtig dieet meer dan voldoende”, zegt professor Boone. “Ga je deelnemen aan een wedstrijd van meerdere dagen, dan zou wat vitamine C wel kunnen helpen. Na het sporten is chocolademelk de ideale recuperatiedrank. Daar zitten koolhydraten én proteïnes in en dat helpt je spieren te herstellen.”

