



Maag-, darmklachten en sport

Belangrijk test nooit iets nieuws tijdens een wedstrijd, maar test het tijdens een training op dezelfde manier als je bij je wedstrijd zou doen.

Wanneer de oorzaak van de klacht achterhaald wordt kun je de klachten verminderen/oplossen, Het vinden van de oorzaak is zeer complex, want iedereen is en reageert anders en het kan dus soms even tijd en discipline kosten. Het vraagt namelijk ook veel inzicht in kennis van de sporter om samen achter de oorzaak te komen. Ik zal u hierin graag begeleiden, want wie wil nu niet sporten zonder ongemakken!

Veel voorkomende oorzaken zijn uitdroging en te laat/verkeerd eten, dit kunnen we met de impedantieweging en het basisweekmenu al grotendeels meenemen.

Door uitdroging kan je spijsvertering en maagontleding verstoord raken, doordat je te weinig bloed/vocht hebt en door het sporten nog weer extra vocht gebruikt. Tijdens sport **vocht/water** aanvullen elk kwartier 150-250 ml lauw water. Je lichaam kan per uur maar maximaal 1 liter verwerken, in gedeeltes. Bij een hardlooptraining op normale intensiviteit, van een uur met een normale temperatuur verbruikt je lichaam al gemiddeld 1,5 liter vocht dus zorg vooraf dat je qua vocht al goed zit, vul aan tijdens een training en vul de 2 uur na een training ook goed aan. **Test vocht verlies:** geen ideeën hoeveel vocht je verliest en toch nieuwsgierig? Ga exact voor je training op de weegschaal, drink en plas niet tijdens de training, weeg direct na de training nog een keer. Het verschil in gewicht is je vochtverlies dus zoveel zou je weer aan moeten vullen. Tip weeg niet met teveel kleding hier gaat het vocht/zweet in gaat zitten waardoor je een vertekend beeld kunt krijgen!

Het **tijdstip van eten**. Tijdens actief sporten gaat er meer bloed naar je spieren met als gevolg dat er minder bloed naar je maagdarmkanaal en de spijsverteringsorganen gaan, dus dit systeem gaat minder effectief aan het werk. Daarom is het belangrijk om zo min mogelijk voedselrestanten in je maagdarmkanaal te hebben voor het sporten. Gemiddeld genomen is de laatst lichte verteerbare maaltijd 2-3 uur voor het sporten aanbevolen.

Verkeerd eten

Gasvormende slecht verteerbare voedingsmiddelen de omschrijving zegt het al moeilijk verteerbaar en vormen gassen dit kunnen ook gezonde voedingsmiddelen zijn maar niet binnen 24 uur voor het sporten.

Gasvormende voedingsmiddelen zijn: koolsoorten, spruiten, prei, uien en knoflook, paprika, pittige kruiden/pepers (capsaïcine) peulvruchten, koolzuurhoudende dranken en bier, kauwgom

Slecht verteerbaar zijn: asperges, bleekselderij, zuurkool, champignons, noten, taai draderig vlees, citrusfruit, gedroogde vruchten, kokosproducten, zeer vette voedingsmiddelen

Klacht	Mogelijke oorzaak
Opkomend maagzuur	<ul style="list-style-type: none">- Te laat gegeten- Niet licht verteerbaar gegeten- Zure voedingsmiddelen gegeten

Auteur: www.bellehealth.nl • 06-15248167 • foodiebellehealth@gmail.com



Bron: boeken opleiding sportvoeding en supplementen



	<ul style="list-style-type: none">- Veel bukken waardoor maag in knel komt
Darmkrampen	<p>Komt vaak voor het lastige is dat er veel oorzaken kunnen zijn</p> <ul style="list-style-type: none">- Te laat eten- Te vet eten- Te eiwitrijk eten- Te veel vezels- Gasvormende producten- Te koud drinken (voorkeur drank tussen 12 en 15 graden)- Schokkende beweging- Stress- Buikgriep- Jetlag- Andere omgeving dus ander water/eten
Buikpijn	<p>Idem aan darmkrampen, maar let hierbij wel op of het altijd op dezelfde plek is of het langer aanhoudt of dat het alleen tijdens inspanning is.</p> <p>Vertrouw je het niet ga langs de huisarts, want er kunnen ook pathologische oorzaken zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ziekte van Crohn- Colitis ulcerosa- Prikkelbare/ spastische darm- Blindedarmonsteking- Nierstenen- Blaasontsteking- Allergieën enz.
Opgeblazen/ vol gevoel	<ul style="list-style-type: none">- gasvormende voeding- zeer suikerrijk eten/drinken- te laat eten/drinken <p>Vaak gaan deze klachten icm diarree</p>
Flatulentie/winderigheid	<ul style="list-style-type: none">- gasvormende voeding- vezelrijke voeding
Steken in de zij	<p>Oorzaak nog steeds onduidelijk, maar wat van invloed lijkt zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">- te laat eten/drinken- onregelmatige/ ondiepe ademhaling- overbelasting/ blessure buikspieren <p>Vaak is het een combinatie van dit samen</p>
Klotsend gevoel	<p>Oorzaak vocht in darmen of maag</p> <ul style="list-style-type: none">- te laat gegeten (zit ook vocht in)/ gedronken- verkeerde sportdrink (hypo-/hypertone blijft langer in de darmen)



	<ul style="list-style-type: none">- uitdroging door dehydratie is de ritmische werking van je darmen vertraagd
Misselijkheid	Vage klacht die vaak volgt op 1 van de andere klachten <ul style="list-style-type: none">- uitdroging- te veel gegeten- te weinig gegeten- suikerrijke dranken- te intensief aan het sporten- stress
Diarree	Diarree veel verschijnselen alleen tijdens inspanning, paar dagen of tijdens aankomst in een ander land. Je verliest daardoor ook veel vocht en mineralen daardoor kun je je ook niet fit, duizelig, slap of misselijk voelen. <ul style="list-style-type: none">- Vaak door stress of zenuwen/ spanning vooraf (minder eten, dus minder vezels, dus meer kans op diarree)- Tijdens inspanning door het ineens in beweging komen waardoor darmen beginnen te werken- Andere voedingsstoffen (ander land, ander getelletje/drankje als anders)
Obstipatie	<ul style="list-style-type: none">- Eenzijdig voedingspatroon- Te weinig vezels- Te weinig vocht/uitdroging
Boeren	<ul style="list-style-type: none">- Te veel lucht in maag/darmen (ademhaling, praten tijdens eten, kauwgom kauwen)- Gasvormende voedingsmiddelen- Dranken met koolzuur
Overgeven	Vaak na misselijkheid, hoofdpijn <ul style="list-style-type: none">- VAAK VOCHTTEKORT- Zeer zware inspanning- Warmte- Te laat eten- Tekort aan koolhydraten (zeer lage bloedsuiker)
Uitdroging	<ul style="list-style-type: none">- opgeblazen gevoel- misselijkheid- braakneiging- klotsend gevoel- hoofdpijn
Niet voeding gerelateerd, maar ook vaak voorkomt: <ul style="list-style-type: none">- verkeerd ademen	Klachten hierbij zijn <ul style="list-style-type: none">- Opgeblazen gevoel- Winderigheid- Buikpijn



	- Boeren
- stress	Alle genoemde klachten hierboven. Probeer eens wat ademhalingsoefeningen, eerder aanwezig of yoga voor tijd.

Zoals je kunt zien overlappen veel oorzaken en klachten elkaar daarom is de eerste stap om dagboekje bij te houden, daarin noteer je:

- wat je eet en drinkt en het tijdstip
- wat je aan beweging doet hoelang en hoelaat
- wanneer je de klacht ervaart van begin tot het eind met tijdstip en wat de klacht exact was

Aan de hand van dit dagboek gaan we kijken of we een patroon kunnen vinden. Mocht dit niet zo zijn dan zou een eliminatiedieet de mogelijke oorzaak na voren kunnen brengen, maar vraagt veel discipline en geduld omdat er dan voedingsgroepen vermeden worden voor periodes van 4-6 weken.

Algehele tips:

- goed kauwen (30 keer per hapje is aanbevolen)
- niet praten tijdens het eten
- geen scherpe kruiden
- let vooral 24 uur voor een training op wat je eet (hoe vetter of groter de maaltijd hoelanger het in je maag/darmen zit)
- zorg voor 2 stuks fruit en minimaal 250 gram groente per dag (dit bevordert een goede darmwerking)
- probeer een poosje probiotica (pil/poedervorm) voor goede darmbacteriën (voorbeelden hiervan zijn yakult, actimel, vifit, biotic, of andere preparaten)
- gebruik volkoren producten
- Drink voldoende minimaal 1,5 liter per dag en elk kwartier sport 150-250 ml extra. Drink niet meer als 250 ml per kwartier je lichaam kan namelijk niet meer verwerken als dat
- Vermijd overmatige stress (ook te veel/lang trainen, roken, alcohol enz vallen onder stress)

