

# Wetenschappelijk bewezen?

## Aftrainen en Judo; een onafscheidelijk duo? Door sportdiëtiste Inge De Ridder



Iedereen kent de verhalen wel van het aftrainen bij judoka's; voor een wedstrijd is het gebruik van een zweetpak of sauna bijna vanzelfsprekend. Je zou zelfs gaan denken dat het één niet zonder het andere kan. Wel niets is minder waar!

Bij judo en andere gevechtssporten, wordt er gestreden in gewichtsklassen. Het gewicht is namelijk van invloed op het krachts-/prestatieverschil tussen judoka's en dit beïnvloedt dan weer de kansen om te winnen van een tegenstander. En daar wringt het schoentje, want vaak streeft men naar een zo laag mogelijke gewichtsklasse. Maar als je twee judoka's met hetzelfde gewicht naast elkaar zet, kan de één wel veel sterker zijn dan de ander. De ene judoka zal in verhouding bijvoorbeeld meer spieren en minder lichaamsvet hebben dan de andere judoka. In die zin is het veel beter om meer spieren en minder vet te hebben. Helemaal geen vet kan echter ook niet, want lichaamsvet heeft ook vele functies, zoals bescherming tegen kou, bescherming van onderhuidweefsel en versteviging van spieren. Om in een gewichtsklasse zo gunstig mogelijk uit te komen, is het dus belangrijk dat het gewicht zo precies mogelijk is, met een voor de sporter laagst of ideaalst vetpercentage. Veel judoka's moeten dus regelmatig aftrainen, om dit gewicht te bekomen. Maar gezond aftrainen betekent dat men vet verliest en geen spiermassa.

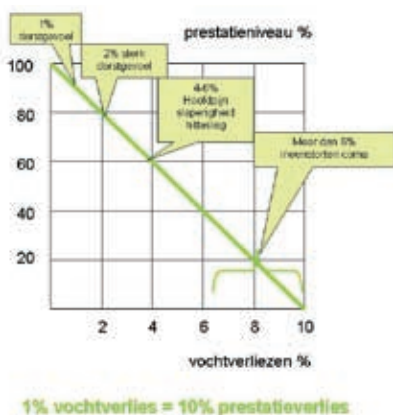
### De meeste judoka's trainen veel gewicht af in korte tijd.

Vaak wordt er op korte tijd zeer veel kilo's afgetraind. De methoden zijn bekend; niet eten of zeer weinig eten; weinig drinken, lopen in zweetpak; warm bad, sauna, touwtje springen en allerlei variaties hierop. Maar men verliest dan geen vetmassa maar vnl. water, spiermassa en bepaalde voedingsstoffen. Hierdoor verslechteren kracht, uithouding, snelheid en coördinatie en dit kan het verschil zijn tussen een medaille of niet. Sommige judoka's zullen wel beweren dat de prestatie ondanks veel gewichtsverlies goed was. Wel, als ze verantwoord afgetraind waren geweest, hadden ze nog beter gepresteerd en had hun gezondheid minder risico gelopen!

### Klein onderzoek bij de elite-judoka's

In juni 2007 zijn de elitejudoka's (5 vrouwen - 2 mannen) via een kleine vragenlijst ondervraagd. Hieruit bleek dat bijna iedereen aftrainde voor een wedstrijd met dieet- en/of vochtmaatregelen.

Als sportdiëtiste word je ook geconfronteerd met aftrainen op zeer jonge leeftijd. Het probleem situeert zich vnl in het feit dat men niet kan voorspellen hoeveel kinderen groeien op één jaar. Voornamelijk bij jongens zien we dan al eens problemen omdat zij, als ze hun groeipiek hebben, meestal rond de leeftijd van 13 tot 15 jaar, 7 tot 13cm op een jaar kunnen groeien. En uiteraard brengt dit ook extra lichaamsgewicht met zich mee. Als men op een gegeven moment door normale groei boven het gewicht zit, hoort men gewoon op te klimmen in de gewichtsklassen. Dit is in het begin even vervelend maar na verloop van tijd pakt dit gunstiger uit. Trainers en coaches zouden hier rekening mee moeten houden als men jongeren in het begin van een seizoen in een gewichtsklasse plaatst.



### Zijn er risico's verbonden aan het snel aftrainen?

Er zijn 2 belangrijke gezondheidsrisico's verbonden aan het snel aftrainen namelijk; voedingsstoffentekort en uitdroging of dehydratie. En dit laatste is het gevaarlijkste; want bij meer dan 2% **uitdroging** (vb 700g bij 35kg of 1,5kg bij 70kg) zien we 20% prestatieverlies! En bij meer dan 6% kan men in coma geraken! Zo'n grote verliezen kan men ook nooit op korte tijd, voorbeeld na de weging, herstellen. En zelfs al drinkt men het volledige gewichtsverlies weg, dan is het nog niet op de plaats waar het moet zijn om beter te presteren!

### Uitdroging moet zeker vermeden worden bij jonge kinderen.

Aftrainen door dehydratie of uitdroging heeft een schadelijk effect op de gezondheid en prestatie en doet zich bij kinderen sneller voor. De zweetfunctie is minder effectief bij kinderen dan bij volwassenen omdat hun zweetklieren ongeveer 2,5 keer minder zweet produceren. Bovendien ligt de zweetdrempel (de interne temperatuur waarbij het transpireren begint) bij kinderen hoger dan bij volwassenen. Hierdoor duurt het veel langer dat ze beginnen te zweten terwijl hun lichaamstemperatuur stijgt. En bij elke graad extra uitdroging stijgt de lichaamstemperatuur van kinderen sneller dan die van een volwassene. M.a.w. sporten in zweetpak of sauna's is voor kinderen zeker afgewezen omdat het gevaar op hiteschade heel groot is!

### Bij het snel aftrainen kan men ook een voedingstoffentekort krijgen vnl een tekort aan koolhydraten.

Je kan tijdens het vechten je energie halen uit je vet- of koolhydraatvoorraad. Vetten zijn trage "diesel" brandstoffen en koolhydraten zijn snelle "turbo" brandstoffen.

Maar daar wringt juist het schoentje bij het snel aftrainen, want door het weinig eten is deze glyco-geenvoorraad (je spiertankje) niet groot maw men moet inboeten wat betreft snelheid, kracht enz. En zelfs al eet men veel na de weging, dan is dit tankje nog niet meteen aangevuld.

Naast de bovenstaande risico's op korte termijn, is er ook een belangrijk risico op lange termijn. Als men regelmatig streng aftraint en veel gewicht op korte termijn verliest, is de kans op het yo-yo effect heel groot. M.a.w. hoe vaker men streng aftraint, hoe

moelijker het wordt om gewicht te verliezen.

Men kan dus best op een gezonde verantwoorde manier aftrainen!



### Een aantal regels voor het verantwoord aftrainen.

- Aftrainen doet men best door een combinatie van een dieet en beweging/sporten
- Het lichaam is tot veel in staat maar heb geduld; plan het aftrainen dus op een aantal weken.
- Zelfs al eet en drink je veel na de weging, dan is dit niet zo snel op de plaats waar het moet zijn (vb spieren). Het vele eten en drinken geeft ook vaak maag-darmproblemen.
- Zorg dat je één week voor de wedstrijd op gewicht bent (om prestatieverlies te vermijden)
- Kinderen die nog moeten groeien zouden NIET mogen aftrainen!
- Train niet af op vocht. Doe dit enkel als noodmaatregel en dan maximaal 2% van je lichaamsgewicht (vb 1,2kg bij 60kg)
- Ga niet meteen minder eten, maar pas je eetgewoonte aan. Eet dus minder vetrijk maar wel koolhydraatrijk! (daarover in volgende editie meer)
- Een 0,5 kg tot 1kg gewichtsverlies per week is een haalbaar en gezond doel. Gemiddeld 500kcal per dag minder eten is al voldoende.
- Blijf veel water drinken.
- Eet beter 6 kleine maaltijden dan 3 grote maaltijden.
- Aftrainen door sporten kan alleen maar door langdurig te trainen (langer dan 30min) met een relatief lage belasting. Alleen dan verbrandt men lichaamsvet (vetten zijn "diesel" brandstoffen)
- Breng je directe omgeving (ouders/trainer) op de hoogte van je doel zodat ze er rekening mee kunnen houden
- Weeg je altijd op een vaste tijd (vb bij het opstaan) en op dezelfde weegschaal.

Volgende keer: **Een praktische handleiding om verantwoord af te trainen.**