

WTC De Zwaan Son

Colijnstraat 1
5694 CJ Breugel
Tel. 04990-71422

Rabobank Son Rek. n

'Zwanenbabbel'



Clubblad van WTC "De Zwaan"

Nummer 10,
Juli 1996

Inhoudsopgave

Bestuur & Redactie	blz. 1
Inhoud	blz. 2
De Voorzitter Spreekt	blz. 3
Van de Redaktietafel	blz. 3
Eten en drinken: een verrassend positief beeld van vet	blz. 4
Shirtjes	blz. 9
Henk Plantaz	blz. 9
Zwaantjes	blz. 10
Verjaardagen	blz. 11
Prettige vakantie	blz. 12

De Voorzitter Spreekt ...

Op veler verzoek is hier dan weer een Zwanenbabbel. Om een Zwanenbabbel te kunnen maken is er wel voldoende kopij nodig en hieraan heeft het de redactie (Esther van Gogh) ontbroken.

Tot op heden kunnen we terug kijken op een vlot verlopen seizoen met een ondanks het matige weer, zeer geslaagde Zwanentocht op Moederdag. De leden die aan de organisatie hiervan hebben meegewerkt hartelijk dank. De leden die regelmatig in clubverband hebben gefietst, hebben kunnen constateren dat we bij tochten van 100 km. en meer worden begeleid door een volgwagen. Wil Oetelaar alvast hartelijk dank hiervoor, op het einde van het seizoen komen we hierop nog terug.

Verder zijn we blij dat we iets terug hebben kunnen doen voor onze sponsor Zwaan. Door onze jarenlange deelname aan de Leyetocht was deze lokatie de organisatie van Le Tourtocht op 23 juni j.l. uitgekozen als rustplaats. In augustus rijden wij weer genoemde Leyetocht, naar wij hopen met een goede groep.

Iedereen een prettige vakantie gewenst en misschien is het een leuk idee als de redactie een kaartje stuurt vanuit u vakantiebestemming (kopij).

Leo Konings, voorzitter

Van de Redaktietafel

Eindelijk weer een Zwanenbabbel. Het nieuwe fietsseizoen gaat inmiddels zijn gangetje. Drie keer in de week wordt er gefietst. Het Rondje IJsselmeer is verreden en een 13-tal Zwaan-renners hebben de Leyetocht (215 km) op zondag 23 juni j.l. volbracht. Met de vakantie voor de deur is het toch nog gelukt een Zwanenbabbel uit te brengen. Gelukkig heeft Alber de Kerkhof (ons allen bekend als de bestuurder van de tandem) flink z'n best gedaan met een verhaal over het onderwerp 'eten'.

Esther van Gogh, redactie

Eten en drinken: een verrassend positief beeld van vet

(door Henk Kraayenhof uit Runnersworld nr. 3 maart 1995)

Veel sporters zien vet in hun voeding niet in relatie staan tot goed presteren. In tegendeel zelfs. Dit is niet helemaal en misschien wel helemaal niet terecht, zo luidt de stelling van Henk Kraayenhof. Over fabeltjes en wetenswaardigheden, over de vele onzin en waarheden vertelt hij in dit artikel.

Bij het grote publiek leven onder meer de volgende veronderstellingen over vet. Vetweefsel in het lichaam is een grote tank vol potentiële brandstof. In de voeding levert vet ten opzichte van een gelijke hoeveelheid eiwitten of suikers ongeveer tweemaal zoveel calorieën op. Vet wordt meestal gezien als een belangrijke bron van energie, maar men neemt aan dat het vetweefsel kan toenemen als men teveel vet in de voeding neemt. Dat laatste is waarschijnlijk de reden waarom de meeste sporters vetten mijden. Deze ideeën vragen om een aantal bijstellingen.

Idee 1: alle vetten zijn hetzelfde. Vetten is een verzamelnaam voor een grote groep stoffen die heel veel van elkaar verschillen. Zo is er het cholesterol, een vet met een steroidstructuur, gelijkend op de mannelijke en vrouwelijke geslachtshormonen, waarvoor het dan ook de grondstof vormt.

Een belangrijke groep wordt gevormd door vetten, die onderverdeeld worden in verzadigde en onverzadigde vetzuren. De laatste groep vetten zijn de fosfolipiden, vetten gekoppeld aan fosfor die de celmembranen vormen, het dunne wandje dat om alle cellen in ons lichaam zit. Fosfolipiden vinden wij verder in grote hoeveelheden in onze zenuwcellen en onze hersenen. Er bestaan dus veel verschillende soorten vet met verschillende functies. Sommige vetten zijn essentieel voor ons bestaan en die hebben wij dus in redelijke hoeveelheden nodig. Andere vetten kunnen in grote hoeveelheden schadelijk zijn voor ons en alleen deze vetten zouden wij dus moeten mijden.

Idee 2: vetten zijn alleen brandstof. Zoals uit het bovenstaande eigenlijk al blijkt zijn vetten niet alleen brandstof, maar vormen dus ook de bouwstof voor alle cellen in ons lichaam, met name de celmembranen. Verder is het cholesterol de grondstof voor onontbeerlijke hormonen als geslachts- en stresshormonen. De vetzuren vormen de grondstof voor een andere, minder bekende, maar zeer belangrijke groep van "superhormonen", de eicosanoiden. Vetten hebben dus veel meer en veel belangrijker functies dan alleen als brandstof.

Idee 3: vetten in de voeding maken ons dik.

Dit is eigenlijk een van de meest wijdverbreide misverstanden in de voeding komt eigenlijk steeds meer tot de ontdekking dat de sleutels van "dik zijn" niet vetten, maar de suikers zijn. Gewone witte suiker blijkt een van de grootste boosdoeners te zijn, daar waar het "dik zijn" aangaat.

Door witte suiker te consumeren in pure vorm of verborgen in de vorm van snoep, cake, gebak, frisdrank, komt het hormoon insuline uit de alvleesklier vrij. Dit hormoon haalt brandstoffen uit de bloedbaan en brengt het daar waar nodig is, zoals de hersenen. De hersenen zijn zeer kieskeurig en gebruiken vrijwel uitsluitend glucose of druivesuiker als brandstof. Bovendien zijn de hersenen gevoelig voor gebrek aan glucose en hebben daarom de hoogste prioriteit voor het glucose aangaat.

OVERSCHOT.

Daarna komen de spieren. Na een intensieve training is het glycogeen in de spier (aan elkaar gekoppelde glucosemolen) verminderd en moet deze voorraad worden aangevuld. Daarna komen andere organen die glucose als brandstof gebruiken, zoals lever, aan de beurt.

Als er na deze processen toch nog veel glucose in het bloed zit, wordt het overschot opgeslagen in de vetcellen en omgezet in vet. Het hormoon insuline remt de vetverbranding en stimuleert de opslag van vetten. En deze situatie heel vaak voor.

Het hierboven geschetste verhaal is natuurlijk sterk versimpeld, maar in het algemeen leveren suikers een grotere bijdrage aan het vetter worden dan de vetten. Sterker nog, er zijn zelfs vetten die niet als vet kunnen worden opgeslagen en toch de vetverbranding stimuleren. Dit zijn de zogenaamde **medium chain triglycerides** (MCT), die bijv. veel worden gebruikt door bodybuilders.

Idee 4: vetten zijn ongezond, leiden bijv. tot hart-en vaatziekten. Ook dit idee moet dringend worden bijgesteld. Het is met name de groep vetten die hierboven al even werd genoemd, namelijk de verzadigde vetzuren, die vaak terecht in een kwade reuk staan. Het zijn vooral ook deze vetten die men moet proberen te vermijden.

Er zijn "lange" en "korte" verzadigde vetzuren en met name de lange verzadigde vetzuren moeten worden vermeden. Alle vetten die vast of hard zijn, bestaan voor een groot deel uit deze vetzuren. Meestal vinden wij ze in dierlijke producten, zoals schapevlees, varkensvlees, rundsvlees, melkproducten en reuzel. Vlees van wilde dieren bevat veel minder vet en verzadigde vetzuren dan vlees van tamme of gefokte dieren. Het is zeker niet zo dat verzadigde vetten in elk geval tot hart- en vaatziekten leiden. Het zou best eens kunnen zijn dat het dikker worden van de bloedvatwanden door aanslibbing van cholesterol en verzadigde vetzuren een soort stuntelig reparatieproces van het lichaam is. Daarbij wordt schade hersteld van de bloedvatwand door andere schadelijke stoffen, zoals vrije radicalen. Ook een interessant gegeven is dat de toename van hart- en vaatziekten ongeveer parallel loopt met de invoering en het gebruik van geraffineerde witte suiker als voedingsmiddel. Er bestaat voorts een verschijnsel in de geneeskunde dat de "Franse paradox" wordt genoemd. Dit verschijnsel laat zien dat de Fransen, hoewel zij over het algemeen redelijk vet eten, er wat betreft hart- en vaatziekten veel beter aan toe zijn dan de Amerikanen. Dit verschil wordt voornamelijk toegeschreven aan het feit dat de Fransen vooral vetten met veel onverzadigde vetzuren gebruiken en de Amerikanen vetten met veel verzadigde vetzuren. Een voorname bron van onverzadigde vetzuren is de olijfolie.

Idee 5: vetten zijn als brandstof voor duursporters minder geschikt dan koolhydraten. Dit idee is afkomstig uit Scandinavië, waar experimenten met verschillende diëten uiteindelijk leidden tot het glycogeen-supercompensatiedieet, ook wel **carbo-loading** genoemd. Het eten van koolhydraten in de vorm van pasta of spaghetti op de avond voor een grote toertocht is hierop terug te voeren.

Hoe meer koolhydraten in de voeding, des te groter de glycogeenvoorraad in de spieren en des te beter de prestatie, wordt gedacht. Dit idee vindt veel aanhangers onder de duursporters, blijkt voorts in een aantal gevallen goed op te gaan, maar in andere gevallen ook niet.

Enkele sportwetenschappers hebben zich de laatste twee jaar weer gericht op vet als vorm van brandstof bij duursport. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat vet belangrijker voor de duursporter is dan men sinds de jaren zestig op basis van het Scandinavische onderzoek heeft aangenomen. Niet alleen vond men een prestatieverbetering bij een vetrijk dieet, men vond zelfs dat het eten van een vetrijk dieet hetzelfde effect op de vetverbranding heeft als training. Er bestaat zelfs een synergie tussen het vetrijke dieet en duurtraining. Dat wil zeggen dat het effect van duurtraining samen met een vetrijk dieet beter was dan men verwachtte, eigenlijk $1+1=3$. Zo volgden getrainde lopers een week lang een vetrijk dieet (zie schema 1) bij een gelijkblijvende training. Het mag uit dit onderzoek duidelijk worden dat meer vet in de voeding niet perse prestatieverminderend werkt, maar juist andersom.

SUPERHORMONEN.

De bovengenoemde eicosanoiden zijn in verband met vetten en het prestatievermogen nog belangrijker. Deze groep van "superhormonen" is ook weer onderverdeeld in groepen. Een van deze groepen is bepaald positief voor gezondheid en prestatievermogen en werkt vaarverwijdend en ontstekingsremmend, het stimuleert het afweersysteem en maakt het bloed minder "kleverig".

De werking van deze groep van eicosanoiden kan worden bevorderd door het nemen van bepaalde soorten onverzadigde vetzuren. Deze kan men vinden in plantaardige oliën en visolie. Hoe dunner (vloeibaar) de olie, des te meer onverzadigde vetzuren deze bevat. Voorbeelden van onverzadigde vetzuren zijn visolie (niet hetzelfde als levertraan), teunisbloemolie en lijnzaadolie. Wat voor consequenties heeft dit nu allemaal voor de praktijk. Ik ben geen voorstander van strenge diëten, die precies voorschrijven wat een sporter voor ontbijt, lunch, avondeten of tussendoortje moet eten. Hoe strenger het dieet, des te korter sporters ze volgen.

Liever geef ik een aantal vuistregels:

1. Vermijd "zichtbare" suiker, zoals biet- of rietsuiker, bruine of basterdsuiker, honing, en druivesuiker. Deze worden te snel in het bloed opgenomen en produceren daardoor te veel **insuline**.
2. Vermijd "harde" vetten. Snij vet en vel van het vlees. Bovendien worden in dat vet de meeste groeihormonen en insecten- en onkruidbestrijdingsmiddelen opgeslagen.
3. Gebruik halfvolle of magere melkproducten.

4. Bak als het moet in roomboter, saffloerolie of zonnebloemolie, maar probeer gebakken of gefrituurde voeding te vermijden. Gebruik ook liever een vorm van koken, smoren of stomen.
5. Eet meer verse vis, zoals tonijn, makreel, zalm en forel; het liefst koudwatervis.
6. Als je niet van vis houdt, zorg dan voor een visoliesupplement. Gebruik zoals aangegeven.
7. Denk bij snacks aan ongebakken noten en zaden en pitten: walnoten, amandelen, zonnebloempitten.
8. Neem elke morgen een eetlepel lijnzaadolie met kwark of meng wat lijnzaad door de voeding.
9. Gebruik als dressing zoveel mogelijk "extra virgin" olijfolie in plaats van andere oliën.
10. Probeer eens een eetlepel MCT's 30 minuten voor een training, cq toertocht. Een nadeel van oliën met veel onverzadigde vetzuren is dat ze snel ranzig worden en dat is niet bijster gezond. Kijk altijd naar de houdbaarheidsdatum en ruik eraan. Bovendien zijn deze oliën niet geschikt voor bakken en braden, omdat zij al bij lage temperaturen kapot gaan. Wil je echt ongelooflijk ongezond eten, neem dan **bakolie** die te lang gebruikt is en laat iets aanbakken, zodat er een mooi zwart korstje ontstaat. Probeer tenslotte nooit iets uit vlak voor een "belangrijke tocht". Verander altijd geleidelijk en in de trainingsfase. Luister naar je lichaam en laat je lichaam lang genoeg aan de veranderingen wennen.

SCHEMA 1.

dieet.	koolhydr.	vet.	eiwit.	looptijd uitputting (gemiddeld)
Koolhydr.rijk	73%	15%	12%	75.48 min.
Normaal	61%	24%	14%	69.18 min.
Vetrijk	50%	38%	12%	91.12 min.

VO2-max (=maximale zuurstofopname)

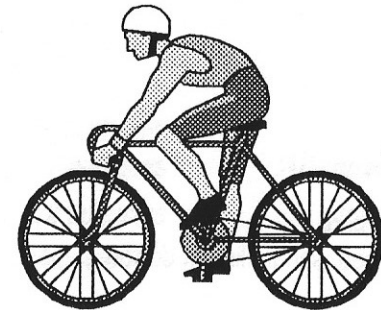
Koolhydr.rijk.	59,6 ml/kg.min.
Normaal	63,7 ml/kg.min.
Vetrijk	66,4 ml/kg.min.



Albert van de Kerkhof.

Shirtjes

Onlangs heeft u een brief van Enno ontvangen waarin het bestuur meedeelde dat de nieuwe shirts binnen zijn. Momenteel worden de shirts na telefonische afspraak met Joke van Gogh (476353) verkocht. Wellicht ten overvloede: de shirts met korte mouwen kosten f 65,-, de shirts met lange mouwen f 75,-. Nieuwe leden die nog geen shirt hebben kunnen een met korte mouwen afhalen voor f 25,-. Hopelijk rijdt binnenkort de hele club in het blauw!



Henk Plantaz...

Aan het bestuur en leden van WTC De Zwaan, Son, 9 Sportvrienden,
Mede namens mijn vrouw bedank ik jullie voor de belangstelling en bloemstuur mijn open hart operatie.
Inmiddels ben ik weer voorzichtig in het 'peloton' teruggekeerd. Achter jullie brede rugen gaat het redelijk. Ik hoop voor het einde van het seizoen 1996 weer geheel hersteld te zijn en dan weer mijn deel kopwerk te kunnen doen. Nogmaals bedankt, met sportgroeten,
Henk Plantaz

Zwaantjes

Als u iets te koop heeft of graag iets wil kopen geef dit dan door aan de redactie van de Zwanenbabbel. Wij zorgen er voor dat uw advertentie zo snel mogelijk in de Zwanenbabbel wordt afgedrukt.

Te koop:

Renfiets

- Merk: Concorde
- Hoogte: 56 cm
- Columbus kleur rood
- Shimano 600 groep, schakeling in de remgrepen
- Look pedalen
- Speedliner triathlonstuur (opzet)
- Ossekopstuur
- Ceramic velgen (Sup Mavic)
- Nieuwwaarde f 3.600,- 1 jaar oud
- Inlichtingen bij Hans Ariëns, Stratego Zonhove, 0499 - 471241
of: Albert van de Kerkhof, telefoonnummer: 0499- 476997

Te koop:

AGU Sport Fietsschoenen,

- Maat: 39
- Kleur: rose / grijs / groen
- I.z.g.s., slechts 3 keer gedragen
- f 60,-
- Tel.: 04990 - 72755, B. Cornelissen (junior)

Verjaardagen

De komende twee maanden zijn de volgende leden van onze club jarig

Herman Kuipers..... 14 juli
Wim van de Loo..... 2 augustus
Joke van Gogh..... 11 augustus
Wil Keepers..... 13 augustus
Enno Samplonius..... 17 augustus
Henk Plantaz..... 22 augustus
Leon Elshof..... 28 augustus

*Allemaal van harte
gefeliciteerd!*



Prettige vakantie

Het bestuur van WTC De Zwaan wenst u allen een prettige vakantie!

