

## Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (13)

april 2015

### Beste wandelaars,

Vorige week hebben we onze voorjaarswandeling gehouden, natuurlijk was het weer een prachtig zonnige dag. Helaas werd het geen Valkenburg ivm de Amstel Gold race die daar gehouden werd. Dus een alternatieve route in Oisterwijk rond de vennen gewandeld. Het werd een wandeling met hindernissen, maar we hebben wel genoten. De wandeling rond Valkenburg houden jullie nog tegoed.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, wordt volgende week weer afgerond. Het is voor alle deelnemers een persoonlijk succes geworden. Eind september start er weer een nieuwe groep. Natuurlijk gaan de wandelingen, voor deelnemers die al één uur aaneengesloten kunnen wandelen, van 9 tot 10 uur op vrijdagochtend vanaf 5 juni weer gewoon door. Hierbij worden o.a. uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht getraind. Mocht je nog mensen kennen die hieraan willen deelnemen, voor meer informatie kunnen ze een mail sturen aan [ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com).

Als trainer heb ik de opleiding tot allround wandelinstructeur niveau 3 afgerond.

## kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Iedereen die als gastwandelaar heeft meegelopen tijdens het examen, ontzettend bedankt hiervoor! Voor Nordic Walking was ik al in het bezit van het INWA diploma.

Iedereen die de komende periode van een welverdiende vakantie gaat genieten, een heel fijne zonnige vakantie gewenst!!





## 8 mythes over hydratatie ontkracht

Moet je acht glazen water per dag drinken? Moet je drinken voordat je dorst krijgt of pas als je al dorst hebt? Droogt koffie het lichaam echt uit? De antwoorden op deze vragen zijn belangrijk, omdat een goede hydratatie je sportprestatie bevordert. Feiten en fabels over hydratatie.

**Mythe:** Je moet acht glazen water per dag drinken.

**Waarheid:** Je hebt een gezonde hoeveelheid water nodig per dag, maar hoeveel precies is hangt van de persoon af. Iedereen heeft andere behoeften. Het Amerikaanse Institute of Medicine raadt 2,7 liter per dag voor vrouwen aan en 3,6 liter per dag voor mannen. Het instituut maakt daarbij de kanttekening dat het grootste gedeelte van de gezonde mensen genoeg water binnenkrijgt als ze zich laten leiden door dorst.

**Mythe:** Kleurloze urine wijst erop dat je genoeg drinkt.

**Waarheid:** Kleurloze urine is ietwat extreem. Zolang deze lichtgeel van kleur is, ongeveer de kleur van limonade, ben je genoeg gehydrateerd. De hoeveelheid die je te veel drinkt, plas je meteen weer uit. Als je plas de kleur heeft van appelsap of nog donkerder is of vreemd ruikt, moet je meer drinken.

**Mythe:** Cafeïne droogt je lichaam uit.

**Waarheid:** Cafeïne kan je prestaties tijdelijk verbeteren, maar het drijft ook vocht af. Toch? Nou, niet altijd. Recent onderzoek heeft aangetoond dat de inname van 250 tot 300 milligram cafeïne, ongeveer twee koppen koffie, er inderdaad voor zorgt dat je meer moet plassen. Dit effect duurt tot drie uur na de inname. Het onderzoek laat ook zien dat bewegen dat effect teniet doet. Het is waarschijnlijk dat de bloedtoevoer tijdens het sporten van je nieren naar je spieren verschuift, waardoor je niet meer urine zult produceren door de cafeïne. Daarnaast went je lichaam ook aan cafeïne. Drink je iedere morgen een kopje koffie of iedere middag frisdrank met cafeïne bij de lunch, dan zal dat nauwelijks effect hebben op je.

**Mythe:** Dorst is geen goede graadmeter om te zien of je genoeg water drinkt.

**Waarheid:** Dorst is absoluut een teken dat je water nodig hebt. Volgens sommige experts is dat de enige graadmeter die je nodig hebt. Het dorstmechanisme werkt



vrij precies, maar het is toch altijd goed om ook andere manieren te hebben om zeker te weten dat je genoeg drinkt. Je zweetproductie berekenen is een goede manier om je waterbehoefte te meten, vooral voor lange duurlopen. Dit kun je doen door je zonder kleren te wegen voor het sporten en een uur erna. Houd bij hoeveel je drinkt tijdens het sporten en neem dat mee in je berekeningen. Elke kilo die je kwijt bent geraakt, staat voor ongeveer 105 cl water. Het is niet nodig om alles wat je uitzweet aan te vullen, maar probeer er zo dicht mogelijk in de buurt te komen. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je tweederde van het vocht dat je kwijt bent geraakt, weer bij drinkt. Probeer nooit meer water te drinken, dan je bent kwijtgeraakt.

**Mythe:** Water is de beste dorstlesser.

**Waarheid:** Hoewel water goed werkt tegen de dorst, is het niet de beste keuze in alle situaties. Water is prima voor een rustige wandeling van een uur op een koele dag. Loop je grote afstanden op een warme dag en zweet je veel zout uit (je hebt witte zoutstrepen op je gezicht en je kleren na je training), dan is het goed om ook wat extra natrium binnen te krijgen. Zout helpt je namelijk om water vast te houden in plaats van het meteen uit te plassen. Een sportdrink of water met elektrolyten, is een goede optie om het zoutgehalte in je lichaam tijdens of na bijvoorbeeld het sporten aan te vullen. Je kunt het zout dat je uitzweet tijdens het sporten niet van tevoren al aanvullen. Zout dat je niet gebruikt, plas je namelijk weer uit.

**Mythe:** Te veel drinken bestaat niet.

**Waarheid:** Je kunt absoluut te veel drinken en dat kan dodelijk zijn. Te veel water kan hyponametrie veroorzaken, een toestand waarin het natriumgehalte in het bloed gevaarlijk laag is. Plezierlopers kunnen hyponametrie voorkomen door te drinken zo gauw ze dorst krijgen.

**Mythe:** Veel water drinken is een goede manier om te ontgiften.

**Waarheid:** Er is geen bewijs dat een overvloed aan water je lichaam schoner maakt. Te veel drinken zorgt er juist voor dat de nieren het bloed minder goed kunnen filteren. Alleen voor mensen met nierstenen is het goed om meer water te drinken voor hun nieren.

## Vitaminen voor energie en spieren

**Vitaminen en mineralen** uit bijvoorbeeld groenten en fruit helpen u energiek en fit op pad te gaan. Zo houden de B-vitaminen het energieniveau in uw lichaam goed op peil. En voedingsstoffen zoals magnesium, calcium en vitamine D zijn bewezen effectief voor de botten en een goede spierwerking. Wist u bijvoorbeeld dat vitamine D de spierkracht verbetert en daarmee ook het risico op vallen vermindert? (voor meer info over vit.D zie

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d>)

**Vis en beweging** :Vis (en vooral vette vis als haring, zalm en makreel) heeft nog meer voordelen. Zo bevat het de belangrijke omega 3 vetzuren EPA en DHA. Deze zijn goed voor je hart, je hersenen en het gezichtsvermogen. De gunstige invloed op de hersenen wordt nog eens versterkt in combinatie met beweging\*. Zo blijf je als fervent wandelaar ook mentaal stevig in je schoenen staan!

## Tips voor wandelen in de zomer

- In de vroege ochtend en late avond is het een stuk minder warm
- Wandel bij zeer warm weer zoveel mogelijk in het bos, onder de verkoelende bomen
- Vermijd warm asfalt. Asfalt kan veel warmte afscheiden
- Beperk het gebruik van koffie, thee en alcohol op warme trainingdagen. Deze dranken zorgen er voor dat je meer urine produceert.
- Drank met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door het lichaam opgenomen
- Drink bij zeer warm weer voor, tijdens en na het wandelen voldoende. Meer drinken dan een liter per uur heeft geen zin omdat het lichaam niet meer vocht kan verwerken.
- Draag bij warme omstandigheden dunnere en luchtigere kleding. Gebruik geen katoenen t-shirt, omdat deze te veel vocht opneemt. Draag ook geen zwarte kleding, omdat deze warmte absorbeert.

## Agenda en mededelingen

Belangrijke data: Van 10 mei tot en met 31 mei is er **geen** Nordic Walking ivm vakantie. Op **7 juni** is weer de eerste wandeling bij Joe Mann.

Mededeling: Marja komt weer deelnemen aan onze wandelingen. Carla loopt weer als vanouds. Marij wordt binnenkort geopereerd aan haar knie, wij wensen haar een goed herstel toe. Iedereen fijne feestdagen (en vakantie) gewenst!



[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786