

*Het nut van een continue
bloedglucosemeting voor lopers*

Beheers je bloedsuikerspiegel en optimaliseer je sportprestatie

Steeds meer (top)sporters doen een continue bloedglucosemeting om hun algemene gezondheid en sportprestaties te verbeteren.

Dankzij een kleine sensor die je twee weken draagt, zie je direct de invloed van voeding, slaap, stress en beweging op je bloedsuikerspiegel én je energieniveau. Maar hoe werkt zo'n bloedsuikerspiegelanalyse juist en welke inzichten haal je eruit om praktisch mee aan de slag te gaan? Diëtistes Marieke de Groot en Brenda Frunt van De Voedingsacademie begeleiden suikeranalyses bij sporters en in het bedrijfsleven en lichten het belang van de bloedglucosemeting toe.

TEKST: MARIEKE DE GROOT & BRENDA FRUNT – DE VOEDINGSACADEMIE
FOTO'S: SHUTTERSTOCK



“Voeding, stress en beweging hebben allemaal een invloed op je bloedsuikerspiegel”

Meten is weten. Hoewel we ook vaak zeggen om vooral te voelen. Voel wat een rustige, nuchtere training voor je doet en test sportvoeding tijdens een lange duurloop, zodat je niet voor verrassingen komt te staan tijdens de wedstrijd. En nog een interessante: voel ook eens wat een lunch met een kom vullende soep en een omelet op een stuk volkorenbrood met je doet in de loop van de middag. Geeft het je een stabiel energieniveau? Je weet wellicht dat een voedzame lunch een positief effect heeft op je suiker- en vetverbranding en je een verzadigend gevoel geeft – meer dan een snelle, ongezonde hap. Maar het is belangrijk om die theorie in de praktijk te ervaren en dus ‘te voelen’.

Maar hoe mooi zou het zijn als je ook nog eens kan meten hoe het voor je werkt? Dat je kan zien of je daadwerkelijk

in vetverbranding traint en op welke momenten je het beste kan bijtanken met koolhydraten tijdens een wedstrijd? Meten én ook meteen voelen: het kan met een continue bloedglucosemeter. Dit is een kleine sensor die wordt ingebracht in je bovenarm en je twee weken draagt. De sensor koppelt je aan een gebruiksvriendelijke app op je telefoon en zo krijg je twee weken lang en 24 uur per dag inzicht in je bloedsuikerspiegel.

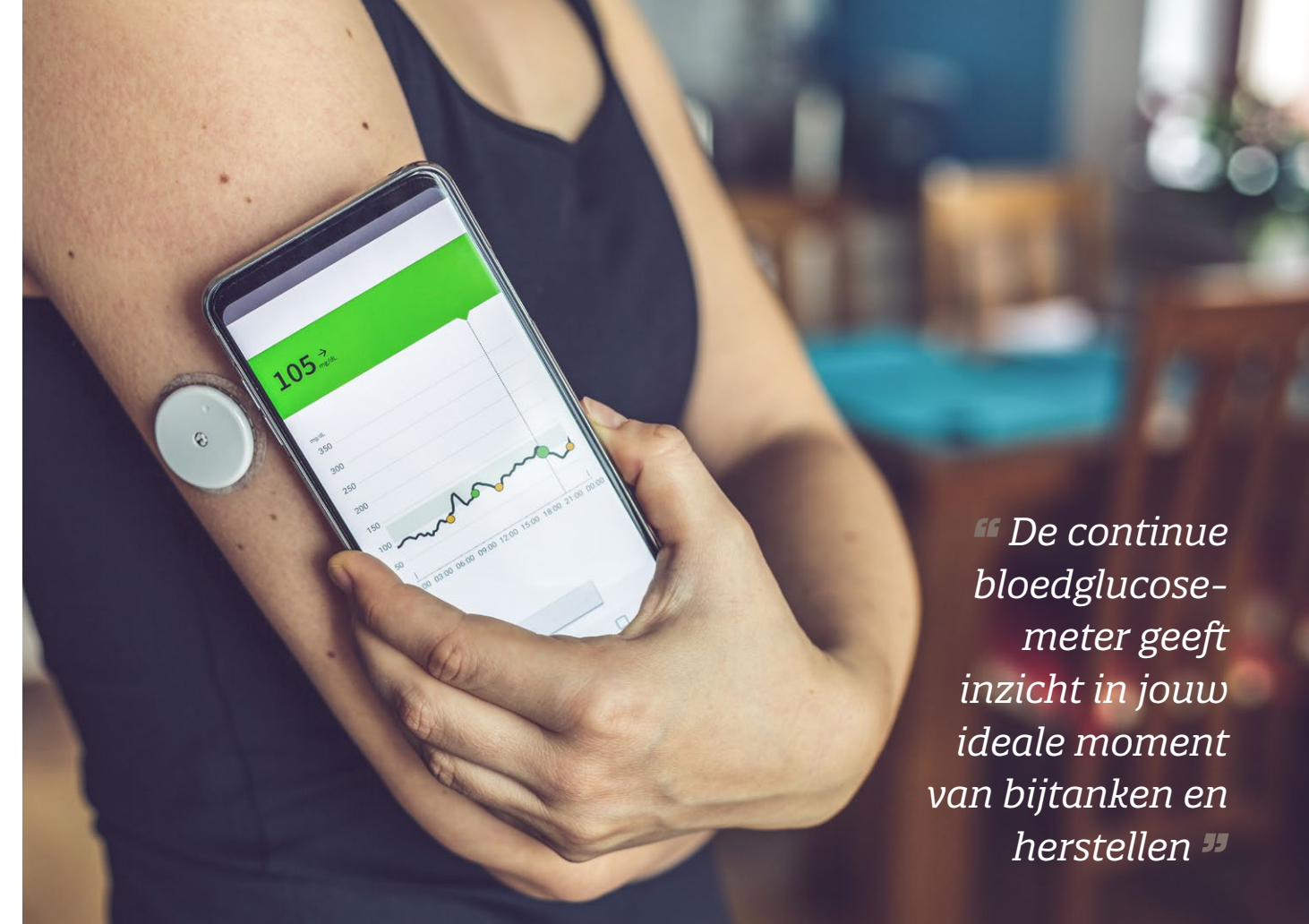
DE WERKING VAN JE BLOEDSUIKERSPIEGEL

Voordat we dieper ingaan op de voordelen van een continue bloedglucosemeter voor lopers is het goed om stil te staan bij je bloedsuikerspiegel. Je bloedsuikerspiegel is niks anders dan de hoeveelheid suiker – oftewel glucose – in je bloed. Voeding, stress en beweging hebben allemaal een invloed op je bloedsuikerspiegel. Een lunch met vier witte boterhammen met chocopasta bevat veel snelle koolhydraten. We hoeven je niet te vertellen dat dit voor een flinke piek in je bloedsuikerspiegel zorgt, gevolgd door de befaamde energiedip. Die dip wordt gekenmerkt door vermoeidheid, mist in je hoofd en trek in zoetheid. De eerdergenoemde lunch met een vullende soep, een omelet en een sneetje volkorenbrood laat je bloedsuikerspiegel – dankzij de vezels, eiwitten en gezonde vetten – langzaam stijgen en dalen. Hierdoor blijft je energieniveau stabiel en heb je tussendoor veel minder trek in suikerrijke tussendoortjes.

Je bloedsuikerspiegel reageert vooral op koolhydraten, zoals aardappelen, rijst, pasta, brood, snoep, koek, frisdranken en groenten en fruit. Je mag dus gerust zeggen dat je bij elke maaltijd koolhydraten eet. Je darmen zetten deze om in glucose, een soort suiker. Glucose komt via de darmen in het bloed en je bloedglucosespiegel zal stijgen. Het hormoon insuline haalt vervolgens glucose uit je bloed en brengt het naar de cellen die glucose verbranden voor energie.

Tot dit punt gaat het allemaal goed. Maar wat gebeurt er als je zes keer of vaker per dag eet?

Te vaak eten en te koolhydraatrijk eten zorgt voor



“De continue bloedglucosemeter geeft inzicht in jouw ideale moment van bijtanken en herstellen”

blijvende hoge niveaus van glucose en insuline in je bloed. Je cellen zitten vol met glucose, maar insuline blijft op de deur van je cel kloppen om er nog meer in te duwen. Een hoge bloedglucosespiegel is schadelijk voor je bloedvaten en dus wil je lichaam die met insuline voorkomen. Je cellen reageren niet goed meer op het geklop. Ze worden ‘doof’ en nieuwe glucose komt moeilijker je cellen binnen. Deze toestand heet insulineresistentie. Je voelt je moe en krijgt vaak meer zin in zoetheid. Insuline is een hormoon dat je vetverbranding blokkeert, waardoor je lastig in je vetverbranding terechtkomt. Wel kom je snel de man met de hamer tegen tijdens het lopen en heb je elke twee uur iets nodig om te eten en je goed te voelen. Die achtbaan in je bloedsuikerspiegel verhoogt bovendien het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en leverproblemen.

DE INVLOED VAN STRESS EN SPORTEN AAN HOGE INTENSITEIT

Niet enkel suiker, maar ook stress en hoogintensieve beweging hebben een invloed op je bloedsuikerspiegel. Stresshormonen maken namelijk suikers vrij uit je lever en spieren en brengen die in je bloedbaan. Een intensieve training die je hartslag flink de hoogte injaagt, doet je bloedsuikerspiegel stijgen. Je lichaam maakt dan namelijk wederom suikers vrij uit je lever en spieren om je lichaam van snelle energie te voorzien en de gevraagde

inspanning te kunnen leveren. Een intensieve training is helemaal prima, omdat je er spierkracht en conditie mee opbouwt. Maar je zet deze intensieve trainingen om die reden het liefst strategisch in en je wisselt hoogintensieve trainingen het best af met laagintensieve trainingen en andere vormen van beweging – zoals wandelen – om meer rust in je bloedsuikerspiegel te creëren. Een rustigere bloedsuikerspiegel zorgt voor een stabiel energieniveau over de dag, wat zowel korte- als langetermijneffecten heeft. Op korte termijn zal je beter lopen en beter slapen. Op langere termijn reduceer je dankzij een rustigere bloedsuikerspiegel het risico op allerlei ziektes, zoals diabetes of hart- en vaatziekten.

BETERE VETVERBRANDING

Wil je meer energie ervaren, je gezondheid verbeteren, meer in je vetverbranding lopen en je niveau verbeteren? Dan is het belangrijk om je bloedsuikerspiegel zo rustig mogelijk te houden. Hou het bij één hoogintensieve training per week om je conditie te verbeteren en doe je andere trainingen meer op babbeltempo. Als je die intensieve training eens per week strategisch kan inzetten, is er geen probleem. Tijdens de rustigere trainingen loop je dan meer op vetverbranding. Om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden loop je beter een kilometer langer aan een rustig tempo. ▷



Niet enkel slim trainen, maar ook slim eten rond je trainingen is van belang om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Voor een intensieve training eet je het liefst iets kleins – zoals een banaan – om je van de benodigde snelle energie te voorzien en je lichaam niet nog meer onder stress te zetten. Wil je je vetverbranding juist extra trainen? Ga dan eens voor een rustige loop of doe zelfs eens een nuchtere loop, waarbij je op een lege maag traint. Zie je je bloedsuikerspiegel pieken, dan weet je dat je te snel bent gegaan. Je lichaam heeft suikers vrijgemaakt uit je spieren en je lever en je loopt nog altijd op suikers in plaats van op vetten. Blijft je bloedsuikerspiegel echter mooi stabiel, zoals de glucosemeter aangeeft? Dan zit je goed: je verbrandt vooral vetten. Kan je makkelijker vetten verbranden voor energie, dan ben je minder afhankelijk van eten tijdens lange trainingen of wedstrijden en loop je ook nog eens comfortabeler. Vetten geven namelijk stabielere energie vrij. Perfect voor een duursport als lopen.

De bloedglucosesensor geeft ook interessante informatie over het bijtanken van koolhydraten tijdens een langere loop. Zelf herinner ik me de 20 km door Brussel: ik voelde me tijdens het lopen slap worden, tankte waarschijnlijk te veel koolhydraten bij, ervaarde een piek en vrij snel weer een energiedip. De verklaring? Eerst en vooral was ik niet gewend om mijn vetreserves in te zetten als brandstof. Daarnaast tankte ik waarschijnlijk te laat bij – toen ik al in een dip zat – en te veel.

Het is trouwens goed om te weten dat de sensor vooral inzichten geeft voor duurlopers, niet voor sprinters. De sensor meet namelijk om de zoveel minuten, niet per seconde.

EFFICIËNTER HERSTEL

Bijtanken tijdens een training of wedstrijd en goed herstellen achteraf is erg interessant voor (top)sporters. Te laat of te veel bijtanken leidt namelijk tot prestatieverlies. En niet goed herstellen kan zorgen voor cravings na afloop van de training of wedstrijd.

Zoals we eerder zagen, zorgt insuline er normaal gesproken voor dat glucose vanuit de bloedbaan je cellen ingaat. Beweeg je? Dan zorgen de spiercontracties ervoor dat de cellen zelf glucose uit je bloedbaan halen voor energie. Dit effect houdt nog even aan na je training. Zeker na een langere training. Zo kan je na afloop in een 'hypo' belanden, ofwel een te lage bloedsuikerspiegel. Je voelt je slap en kan gaan overcompenseren met eten om jezelf hier weer uit te halen. Bovendien is ook je herstel hier niet bij gebaat. Dit kan je vóór zijn door een goede

“ Op langere termijn reduceer je dankzij een rustigere bloedsuikerspiegel het risico op allerlei ziektes ”

herstelmaaltijd te nuttigen die naast eiwitten ook een mix van langzame en snellere koolhydraten bevat. Het liefst snellere koolhydraten waar ook voedingsstoffen inzitten, zoals dadels, vers fruit of wat honing.

De continue bloedglucosemeter biedt dus een berg aan informatie voor je algemene gezondheid én sportprestaties. Het geeft inzicht in jouw ideale moment van bijtanken en herstellen. En zo kan je jouw sportprestaties optimaliseren. □

HOE ZIET EEN TRAJECT MET EEN BLOEDSGLUCOSEMETER ERUIT?

Er zijn bedrijven die een continue bloedglucosemeting aanbieden. De Voedingsacademie werkt hiervoor samen met BiometriQ. Hoe verloopt zo'n continue bloedsuikerspiegelanalyse in de praktijk?

- Tijdens een intakegesprek krijg je verdiepende informatie over de bloedglucosespiegel en plaats je – onder begeleiding – de sensor pijnloos op de achterkant van je bovenarm. De sensor is verbonden met een app op je smartphone. Vanaf nu zijn jouw bloedsuikerwaarden voor twee weken lang inzichtelijk.
- De eerste week volg je je normale leefgewoonten. Zo zie je in realtime de invloed van voeding, beweging en stress op je bloedsuikerspiegel. Je ziet hoe je reageert op stress, intensieve trainingen en nuchter bewegen. Bovendien laat het zien of je gemakkelijk vetten kan inzetten als brandstof.
- Na de eerste week vertalen we de informatie naar praktische en persoonlijke adviezen rondom eetmomenten, de samenstelling van je maaltijden en de intensiteit van je trainingen. Vaak kan je met kleine aanpassingen al een groot verschil maken en zo zie je direct in de tweede week de effecten van de aanpassingen. Je weet dat je op de goede weg bent, wat vaak een enorme boost geeft. En je voelt het verschil waarschijnlijk ook. Meten én voelen, weet je nog?
- Na afloop van de tweede week nemen we opnieuw samen de resultaten door en verfijnen we de adviezen. Zo blijf je kleine veranderingen doorvoeren in je levensstijl, met een groots effect voor je gezondheid én sportprestaties.

Meer info: www.devoedingsacademie.nl