

‘Hopelijk slikken volgend jaar alle lopers de pil’

Marathonlopers drinken niet genoeg. Een onderzoek van het UMC St. Radboud moet dat gaan bewijzen.

Door MATHIJS VUISTER

ROTTERDAM, 11 OKT. De marathon van Eindhoven was gisteren het decor voor een onderzoek van het UMC St. Radboud ziekenhuis in Nijmegen. Via pillen, meetapparatuur en een website wilden fysiologen achterhalen hoeveel liters vocht lopers moeten drinken om

de beste prestatie te kunnen leveren. Volgens onderzoeker Thijs Eijsvogels drinken hardlopers veel te weinig.

Hoeveel moet een hardloper drinken?

„Over het exacte antwoord durf ik nog geen uitspraken te doen. De ene onderzoeker zegt 500 milliliter vocht per uur inspanning, de andere noemt de dubbele hoeveelheid. Wel kan ik vertellen dat marathonlopers nu nog te veel vocht verliezen. Stel: iemand weegt 70 kilogram. Bij 2 procent vochtver-

lies ben je uitgedroogd. Dit staat gelijk aan 1,4 kilo. De proefpersonen bij de marathon verloren soms 4 tot 5 kilo. Dat betekent dat ze lang niet genoeg drinken om hun lichaam tijdens de race in een goede staat te houden, en dus een mindere prestatie leveren.”

Maar hoe zorg je ervoor dat lopers meer gaan drinken?

„Bij hardlopen gaat het vooral om gedragsgewenning, want lopen met teveel vocht kan ervoor zorgen dat je buik gaat klotsen. Een marathonloper moet zich bewust

worden dat hij meer moet drinken. Daarom hebben we de helft van de proefpersonen drie maanden geholpen. Op de website www.testloper.nl kregen lopers voor iedere training een eigen ‘vochtadvies’ aan de hand van het aantal te trainen kilometers. Op die manier raakten lopers gewend aan meer vocht in het lichaam.”

Hoe testten jullie de proefpersonen?

„Naast de website kregen alle deelnemers aan het onderzoek een pil mee tijdens de wedstrijd. Deze pil werd vroeger gebruikt door NASA

om de temperatuur en vochtbalans van astronauten te meten. Nu wij de pil ook kunnen gebruiken, is hij ideaal voor sportonderzoek. Zo kunnen we nagaan wat de ideale omstandigheden zijn voor de te leveren prestatie.”

Op 16 november wordt het eindresultaat bekendgemaakt. En dan?

„We hopen volgend jaar een extra stap te kunnen maken. We willen nagaan hoe de echte topsporters omgaan met vochtverlies. Hopelijk slikt volgend jaar iedere hardloper de pil in Eindhoven.”