

## **Lopen zonder griep**

In Europa zijn de Britten op dit moment het hardst getroffen. Sumoworstelaar Asahoryu uit Japan weigert zijn trainingen bij te wonen uit angst voor de griep. Op Mauritius en in Zuid-Korea sluiten ze scholen. In de verkiezingsstrijd in Japan heeft kandidaat Yomiuri beloofd geen toespraken te dicht bij publiek te houden. Dit zodat zijn speeksel tenminste de griep niet zal verspreiden. Op welke manier stel jij als looper daden tegen de griep?

Door het hardlopen doe je al automatisch iets ter voorkoming van de Mexicaanse griep, of de Spaanse of welk ander virus dan ook. Wie verstandig sport verbetert de weerstand tegen virussen. Dat is de komende maanden mooi meegenomen.

## **Zwaar trainen**

Wel is duidelijk dat sporters die een ontzettend zwaar trainingsprogramma volgen of een heel inspannende wedstrijd lopen daardoor juist tijdelijk hun weerstand verminderen. Zorg dus voor voldoende rust in je trainingsprogramma en stem je sociale agenda slim af op je hardloopplannen. Staat er het komend weekend een zware duurloop op het programma? Ga dan niet een uur later naar een drukbezocht feest. Je zult vatbaar zijn voor ieder virus dat daar rond waart. Ga je toch en je raakt besmet dan duurt het een paar dagen voor je werkelijk ziek bent, de incubatietijd. Wie gedurende die incubatietijd gaat trainen zal langer last hebben en veel zwaardere verschijnselen te verduren krijgen blijkt uit onderzoek.

Handen wassen, handen wassen, heel regelmatig handig wassen! Saai maar doeltreffend. De flessen desinfecterende vloeistof lijken niet aan te slepen, maar aan zeep is voorlopig nog geen tekort. De methode van handen wassen laat overigens vaak te wensen over. Een beetje met je handen wapperen onder een kraan is tamelijk zinloos. Handen wassen doe je met zeep. Grondig en minstens 10 seconden als je gezondheid je lief is.

Na handen schudden...handen wassen.

Na toiletbezoek...handen wassen.

Voor het eten...handen wassen.

## **Koolhydraattekort**

Wanneer je dan voor het eten je handen hebt gewassen kun je gerust even stilstaan bij het belang van gezonde voeding. Fanatieke lijners en enthousiaste duurlopers lopen een gezamenlijk risico. Koolhydraattekort. Een crashdieet is bijna een garantie voor een fikse verkoudheid of een wat pittiger Mexicaans neefje. Het probleem is dat een gebrek aan koolhydraten de weerstand aantoonbaar vermindert. Eet verstandig, eet koolhydraten. Volg dus geen crashdieet of een dieet dat koolhydraten weert. Duursporters doen er goed aan regelmatig te beoordelen of hetgeen zij eten nog steeds voldoende is voor het niveau waarop zij sporten. Juist in een periode voorafgaand aan een belangrijke loopwedstrijd train je meer maar vergeet je misschien dat je dan ook meer zou moeten eten.

Naast voldoende koolhydraten zijn de volgende voedingsstoffen belangrijk voor je weerstand. Vitamine A (lever, eieren, oranje en rood fruit), Vitamine C (fruit, tomaten), zink (mager vlees, vis, volkoren brood, walnoten) en de vetzuren die je volop vindt in vette vis en veel soorten noten. Van al deze voedingsstoffen is bewezen dat een tekort de weerstand vermindert. Er meer dan normaal van innemen is onnodig, zinloos en in bepaalde gevallen ronduit gevaarlijk.

## **wondersupplement**

Maar onderzoekers zitten niet stil en blijven zoeken naar de heilige graal. Of in dit geval het wondersupplement dat de weerstand nog meer opkrikt. Op dit moment zijn de onderzoekers hoopvol gestemd over cystine en theanine. Was je net gewend aan het nut van vette zalm en een moot makreel kun je je volgende boodschappen gaan doen met een woordenboek...

Ik heb het alvast voor je opgezocht. Cystine vindt je in melk, theanine in (zwarte) thee. Een beetje argwanend ben ik wel over dit onderzoek. Het zijn uiteindelijk de Britten die thee drinken met wolkjes melk...

Gezondheid!

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)

