

## **Minder pootjes**

Er bestaan geen dikke leeuwen, omdat leeuwen heel hard moeten rennen om aan hun eten te komen. Als wij achter onze gehaktbal aan zouden moeten rennen voordat hij stil bleef liggen op ons bord zou dat reuze schelen. Al kun je je afvragen of een gehaktbal de juiste keuze is.

Voor wie niet te lang wil tobben over de hoeveelheid eiwit en ijzer die hij of zij binnen krijgt is vlees een uitkomst. Zolang je er tenminste niet letterlijk zelf achter aan moet om het te vangen. Om van de ellende daarna nog maar niet te spreken. Zou de slager kalfsvlees verkopen met het lieve hoofdje er nog aan dan zou dat aanzienlijk in de consumptie schelen.

## **Ren test**

Als je twijfelt bij de slager. Gehakt? Speklapjes of toch de paardenbiefstuk? Doe dan in gedachten de ren test. Vlees is dan wel een goede leverancier van eiwit en ijzer, maar hoe vetter het vlees hoe minder goed voor je lijf. Wie eens goed naar getrainde marathonlopers kijkt ziet het meteen. Ze ogen over het algemeen wat mager en tanig.

Hoe sneller een beest lopen kan hoe magerder het vlees. En koe rent sneller dan een varken, een paard weer sneller dan een koe. Zodoende is voor de vleeseter een paard een betere keus dan een varken.

Die magere marathon man loopt op twee pootjes. Nog zo'n handig weetje. Hoe minder pootjes hoe gezonder het vlees! Een kip en een kalkoen hebben minder pootjes dan paarden en vissen hebben weer minder pootjes dan pluimvee.

Zelf dood maken is niet leuk. Zelf klaar maken is wel beter. Vrijwel geen enkel restaurant houdt zich bezig met jouw gezondheid. Er zijn maar weinig eetgelegenheden waar het voedsel dat op tafel komt geschikt is voor een hardloper. Voorgefabriceerd eten uit de supermarkt. Hoe vaker je voedsel een bewerking heeft ondergaan na vangst of pluk voordat het op je bord beland hoe minder voedingswaarde er over is. Maak er een gewoonte van de beschrijving van de voedingswaarde op de verpakking te lezen.

## **Goed vet**

Vet is niet per definitie slecht. Van iedere 5 calorieën die je eet zou er eentje afkomstig moeten zijn uit vet. Maar je hebt vet, vet en vet. Of beter gezegd onverzadigd vet, verzadigd vet en transvet. Transvet is troep. Het zit in veel voorverpakte koekjes, cake, taart. Soms staat het keurig vermeld op de verpakking, soms ook niet. Wie zelf koekjes bakt weet zeker dat daarin geen transvet zit. Na één keer zelf koekjes bakken en zelf de rommel opruimen is het bovendien snel gedaan met het te veel eten van koekjes.

Onverzadigd vet staat bekend als het enige juiste vet, maar verzadigd vet lijkt in beperkte hoeveelheden wel degelijk nut te hebben. Topsportsters met veel stressfacturen in Duitsland bleken zo fanatiek met hun dieet dat er geen spatje (verzadigd) vet meer in voor kwam. De sportser die het daarmee niet zo nauw namen bleken ook minder stressfacturen te hebben.

## **Alle kleuren van de regenboog**

Vlees is makkelijk al kun je best zonder. Te veel vet is niet goed, maar je kun echt niet zonder. Eén, twee, drie pootjes...Als hardloper zou je de weg bijna kwijt raken. Hoe weet je nu of je het goed doet?

Variatie, variatie en nog eens variatie is de beste manier om voor je zelf en anderen te zorgen.

Variatie in training voorkomt overbelasting en uitputting. Variatie in voeding houdt gezond.

Eet wit, geel, groen, rood, oranje en paars. Kortom eet alle kleuren van de regenboog. De natuur heeft gezorgd voor rode kool, groene appels, paarse aubergines, bruine bonen en heel veel meer. Iedere kleur levert weer andere noodzakelijke voedingsstoffen. Wissel je maaltijden af met vlees, vis en vegetarisch.

Volgens mijn buurman heeft een gehaktbal geen pootjes en is dus reuze gezond. Hij koopt ze met zes tegelijk in een vacuümverpakking. Hij heeft er flessen saus voor in alle kleuren van de regenboog, geel, rood, oranje. Wanneer ik ga hardlopen zwaait hij goedmoedig naar mij. Soms biedt hij mij een gehaktbal aan, dan ren ik snel door.

Feikje Breimer voor ProRun

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

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