## VOEDING\_

## GEZONDE VOEDING: PURE KRACHT VOOR LOPERS!

## *Voormalig cafébaas gaat naar Ironman en schrijft boek over gezonde voeding*

Lopers en andere sportievelingen blijven langer in topvorm als ze hun energievoorraad op een gezonde manier aanvullen. Gezonde voeding zorgt net als gerichte training voor betere sportprestaties. Ben je daarnaast ook mentaal in balans, dan kan je extra veel plezier beleven aan je trainingen en eventuele wedstrijden. Dat lijkt allemaal erg logisch, maar macrobiotisch eten en tegelijkertijd uitblinken in een uithoudingssport? Daar wilden we het fijne van weten. Dus trokken we naar Dirk Baelus voor tekst en uitleg.

Dirk Baelus besliste in 2006 om zijn ongezonde leven als cafébaas volledig om te gooien. Hij ontwikkelde een passie voor macrobiotiek en duursport en werd een zeer gerespecteerd duursporter en triatleet. Hij publiceerde ondertussen zelfs een boek\* over zijn ervaringen en geeft ook kookworkshops over macrobiotisch koken.

Macrobiotiek wordt nog vaak gezien als een ultra-streng dieet met quasi geen mogelijkheden tot lekker eten en genieten van voedsel. Niets is minder waar. Het basisprincipe van macrobiotische voeding is balans. Onze binnen- en buitenkant, lichaam en geest, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en moeten in balans zijn om je gezond en gelukkig te voelen. Voeding is hierin een belangrijke schakel. Je kunt elke dag gaan joggen en genieten van de gezonde boslucht maar als je je lichaam volpropt met junkfood, dan raak je uit balans. Je lichaam verliest onnodig veel energie als je te veel dierlijke vetten, te veel geraffineerde suikers, te veel zout en te weinig ‘levend’ voedsel eet. In voeding die bewerkt is door chemische processen en veel extra toevoegingen bevat zoals smaakstoffen, bewaarmiddelen en kleurstoffen en in bespoten groenten en fruit zit weinig of geen ‘leven’ meer. Eet je gezond, dan belast je je lichaam niet met giftige stoffen. En dan heb je geen extra energie nodig om deze toxische stoffen te verwijderen. Macrobiotiek is heel interessant, niet alleen voor lopers maar voor iedereen die gezond wil leven en zich energieker wil voelen. Het is geen dieet maar een verandering van gewoonten. Iedereen moet zijn eigen aanpak zoeken om in balans te geraken maar er zijn een boel basisproducten waarmee je eindeloos kunt combineren.

**Wat staat er op het menu vandaag?**

Ons dagelijkse voedingspakket zou er ongeveer als volgt moeten uitzien:

40-60% granen  
20-30% groenten  
15-20% bonen  
5-10% zeewier  
Soep (1-2 koppen per dag)  
5% fruit  
dierlijke producten indien gewenst

Granen zijn onze energieleveranciers. Ze bevatten veel koolhydraten en je kunt er eindeloos mee afwisselen. Het meest aanbevolen zijn volle granen zoals rijst, spelt, haver, quinoa, tarwe, boekweit en afgeleiden zoals bulgur, couscous, havervlokken, zuurdesem,…

Groenten kan je best stomen, blancheren, koken of frituren in plaats van rauw te eten. Zo verteren ze gemakkelijker waardoor je lichaam niet te veel energie verspilt. Groenten zorgen voor mineralen, vitaminen en vezels. Bovendien helpen ze de kans op hart- en vaatziekten en sommige kankervormen te verminderen.

**Eet eens een boon**

Bonen zijn eigenlijk een prima dagelijkse vleesvervanger. Ze bevatten enorm veel eiwitten en er bestaat een uitgebreide variatie aan vormen, kleuren en smaken. Bonen bevatten veel oplosbare vezels en proteïnen waardoor ze langer in het lichaam blijven en je langer verzadiging voelt. Dankzij hun grote gehalte aan oplosbare vezels hebben ze een positief effect op de spijsvertering. Bovendien helpen ze ook om de suikerspiegel op niveau te houden waardoor je minder trek hebt in zoetigheden en snoep.

**…of een sliertje zeewier**

Zeewier… Het idee alleen al maakt vele lopers misselijk. Het doet denken aan de geur en smaak van zeewater en glibberige slierten die je nauwelijks gekauwd krijgt. In natuurvoedingszaken kan je echter heel smakelijke varianten vinden. Er bestaat zelfs een tapenade van zeewier die heerlijk is als bijgerecht of aperitiefhapje op stokbrood. Zeewier bevat selenium, magnesium, calcium, zink, fosfor en ijzer. Allemaal zaken die belangrijk zijn als je vele kilometers afmaalt maar evengoed belangrijk voor wie geen sport beoefent.

**Misosoep voor een frisse start**

Soep geeft je extra kracht en energie en is ideaal als lunch of tussendoortje. Baelus start –net zoals de Japanners- zijn dag steevast met een kop misosoep. Miso is een dikke zoutige substantie die veel gebruikt wordt in de Japanse keuken. Om miso te maken worden sojabonen samen een graansoort zoals rijst vermengd met zout en een gistcultuur. Dit mengsel rijpt vervolgens 1 tot 3 jaar in houten vaten. De toevoeging van verschillende ingrediënten en de verschillende rijpingstijden brengen verschillende soorten miso voort.

Wanneer je in de supermarkt of in de groentenwinkel fruit koopt, kies je best voor seizoensfruit. Dat bevat de meeste voedingsstoffen en geeft het meeste energie. Fruit dat in je eigen continent wordt geoogst bevat meer ‘leven’ en is gemakkelijker te verteren dan fruit dat uit andere werelddelen wordt ingevoerd.

**Luister naar je lichaam**

De kennismaking met gezonde voeding was één van de beste dingen die Dirk Baelus is overkomen. Toen hij zijn voedingspatroon begon aan te passen, merkte hij dat hij meer energie en vitaliteit had. Met onmiddellijk effect op zijn sportprestaties. ‘Ik denk dat voeding zeer bepalend is en dat de invloed ervan zwaar onderschat wordt’. Ziek worden is volgens Dirk niet echt normaal. “Het is een alarmsignaal van je lichaam dat er iets niet klopt. Tijdens zwaardere trainingsperiodes krijg je als loper wel eens last van keelpijn, verkoudheden en andere kwaaltjes. Ons lichaam is op dat vlak de perfecte raadgever en geeft het signaal dat we moeten intomen of gezonder moet omspringen met bepaalde zaken. Je training doseren is belangrijk maar voeding speelt ook een grote rol. Een training verloopt vlotter als je voor de juiste bevoorrading hebt gezorgd. Een auto blijft ook niet rijden met de verkeerde brandstof. Wanneer je drastisch omschakelt naar een volledig andere voeding, vergt dit wel wat aanpassing. Het is niet abnormaal dat je in het begin ontwenningsverschijnselen vertoont als je vroeger overmatig dronk of veel fastfood en ongezonde, geraffineerde suikers binnenkreeg.”

**Zelfgemaakte sportdrank**

Geraffineerde suikerproducten zijn makkelijk te vervangen door andere gezondere versies, zoals rijststroop. Het is een ideale meervoudige suiker voor lopers die geleidelijk aan energie vrijgeeft, waardoor je er langer van profiteert. Veel sportdrankjes en voeding bevatten slechte enkelvoudige suikers. Je lichaam moet die suikers na de training nog verwerken en daardoor duurt je herstel langer. Zelfgemaakte drankjes met rijststroop zijn een super alternatief. Een voorbeeld van een ideaal sportdrankje is banchathee (geroosterde groene thee van de bladeren van de 3 jaar oude Japanse theestruiken). Die bevat slechts een kleine hoeveelheid cafeïne. Hou je van zoet, dan kan je er rijststroop aan toevoegen. Voor een frissere en zurige smaak kan je citroen gebruiken of het onder macrobioten gekende umeboshiconcentraat. Deze thee kan je perfect koud drinken en is een gezonde dorstlesser. Banchathee vind je in de natuur- of biowinkel. Je kunt natuurlijk ook gewone groene thee gebruiken.

Anja Van Gompel

(\*) ‘PURE KRACHT’ van Dirk Baelus. Met tips over gezonde voeding en macrobiotiek en verrassende recepten. Op [www.dirkbaelus.be](http://www.dirkbaelus.be) vind je alle informatie over de kookworkshops én over Dirks prestaties als triatleet.

***KADERTEKST 1***

Het Nieuwsblad, 31 augustus: “Dirk Baelus (33), de Arendonkse triatleet die zweert bij macrobiotische voeding, staat in oktober voor de tweede keer in zijn loopbaan aan de start van de vermaarde Ironman van Hawaï. (…) Dirk Baelus is net terug van de Ironman van Kalmar in Zweden. Amper 8 uur en 50 minuten had hij nodig om 3,8 kilometer te zwemmen, 180 kilometer te fietsen en 42 kilometer te lopen. 'Mijn eerste triatlon onder de negen uur. Daar heb ik altijd van gedroomd. Ik ben supertevreden', zegt Dirk. Deze knalprestatie levert de 33-jarige Arendonkenaar een startticket op voor de moeder van alle triatlons: de Ironman van Hawaï op 13 oktober (…).

***KADERTEKST 2***

**Giftige polemiek over gezonde voeding**

Over wat gezonde voeding precies is, woeden de laatste tijd heftige debatten. Het boek De Voedselzandloper van Kris Verburgh, die een alternatief voorstelt voor de traditionele voedingsdriehoek, veroorzaakte onlangs een nooit geziene storm van reacties. Een half jaar nadat het verscheen -er waren al meer dan 85.000 exemplaren verkocht- verklaarde professor Luc Van Gaal, gespecialiseerd in diabetes en metabole aandoeningen, dat het boek van Verburgh een gevaar is voor de volksgezondheid. Waarop hij ook nog wat modder gooide naar de auteur. Toevallig of niet stelde Bart De Wever op dezelfde dag onder enorme belangstelling zijn Pronokal-afvalboek voor aan de pers. Professor Van Gaal zei hierover dat dit soort diëten, hoewel vooral op korte termijn efficiënt, best veilig zijn… Begrijpe wie begrijpen kan!

De enige conclusie die we hier voorlopig uit kunnen trekken is dat er enorm veel interesse bestaat voor gezonde voeding. Ook daarom leek het ons interessant om een atleet als Dirk Baelus aan het woord te laten. Wordt zeker vervolgd...