**Nike of Jupiler, that’s the question**

***Liever een loopverslaving dan een alcoholverslaving***

De redactie van Zatopek kreeg enkele weken geleden een bijzonder ontroerende brief van een lezer, Kris, die wij hier integraal afdrukken. Kris vertelt ons hoe hij twintig jaar geleden begon te drinken en ook bijna aan de drank ten onder is gegaan. Een jaar geleden gaf hij zijn leven een radicaal nieuwe wending en kwam hij de hel weer *uitgelopen*… We hopen samen met hem dat zijn verhaal een aanmoediging kan zijn voor anderen.

**De brief van Kris**

“Daar ik op 7 maart 2011 juist één jaar nuchter ben, zou ik jullie heel graag mijn verhaal doen.Ten eerste omdat ik heel fier ben op mezelf en ten tweede om mensen die net als ik verslaafd zijn te laten zien dat een leven zonder alcohol of drugs zoveel beter is.
Ik ben Kris Van Wettere, ik ben 37 jaar en woon in Semmerzake bij Gavere. Toen ik 18 jaar was, kwam ik voor het eerst in contact met alcohol. Toen pas, omdat ik daarvoor aan wielrennen deed en leefde voor mijn sport. Al gauw evolueerde ik van af en toe drinken naar probleemdrinken en voor ik het wist was ik zwaar verslaafd.

De gevolgen waren niet mis: ik verloor drie keer mijn rijbewijs, had verschillende verkeersongevallen, ik dronk in de auto terwijl Aaron en Oona, mijn twee kinderen, bij mij zaten. Mijn leven bestond alleen nog uit drinken, drinken, drinken en werken. Ik werk al 15 jaar als vrachtwagenchauffeur bij de firma G. Snel in Deinze. Achteraf bekeken heb ik ontzettend veel geluk gehad dat ik daar nu nog altijd werk en dat ik mijn rijbewijs nog heb. Ik begon elke avond onmiddellijk na het werk te drinken. Tot ik niet meer kon. ‘s Morgens moest ik meestal om vijf uur opstaan en dan was de alcohol natuurlijk nog niet uit mijn bloed. Het weze duidelijk dat ik daar allemaal niet fier op was, maar ik kon gewoon niet leven zonder de drank. Dat kon ik niet! Ik was totaal verslaafd! Tenslotte zat ik zo diep dat het echt niet verder meer kon met mij.

Na een weekend waarin ik weer crimineel veel had gedronken, heb ik me op aanraden van een vriendin laten opnemen. ’s Zondagsavonds was ik stomdronken bij haar in slaap gevallen en zij had toen naar mijn ouders gebeld. Toen besefte ik dat ik me moest laten opnemen, was dat toen niet gebeurd, dan was ik er nu niet meer geweest. Ik moest het doen voor mijn kinderen. Maar in mijn eentje kon ik het niet, hoezeer ik ook van de drank af wou.
De eerste twee weken verbleef ik in Maria Middelares in Gent. Daarna volgde een opname van bijna zes maanden in Sint-Camillus in Sint-Denijs-Westrem. Daar ontdekte ik iets dat mijn leven totaal zou veranderen en waardoor ik een bocht van 180 graden kon maken. Ik ben daar vanzelfsprekend ontzettend fier op. Daarom wil ik mijn verhaal zo graag doen. Om duidelijk maken aan al die mensen die verslaafd zijn -en dat zijn er heel veel in België, geloof me- dat het wel kan.

De eerste stap die je moet zetten is de moeilijkste, namelijk voor jezelf toegeven dat je verslaafd bent. Maar dan moet je ook iets vinden waarin je je kunt uitleven, iets dat je verslaving kan vervangen. En voor mij was dat … lopen.

Het zat zo: na mij opname was ik natuurlijk volledig gestopt met drinken. Maar ik begon te eten als een *zwijn* en de kilo’s vlogen eraan, logisch want naast het wekelijkse uurtje sport hadden we in Sint-Denijs-Westrem niet veel beweging. Ik wou van die kilo’s af en besliste dus om te gaan lopen, in mijn eentje, in het domein van de kliniek.

We werden altijd om kwart na zeven ’s morgens gewekt voor het ontbijt en de therapie, maar ik zette mijn wekker vroeger om eerst te kunnen gaan lopen. De eerste dag geraakte ik amper vooruit, ik kon maar kleine stukjes lopen. Eén rondje in het domein was 1,2 km. Maar het ging elke dag wat beter. Ik stond versteld van mezelf, en ik niet alleen. Iedereen, ook de verplegers, vonden dat ik overdreef. *Kan me niet schelen,* dacht ik bij mezelf. *Ik weet wel beter. Liever een loopverslaving dan een alcoholverslaving*. Zo is dat toch? Na een week of zes kon ik al vijfentwintig kilometer lopen. Ongelooflijk!

Het gevoel dat ik had tijdens en na het lopen was niet te omschrijven. Het gaf een kick, een boost. En zeggen dat ik zes weken geleden bijna tegen mijn zin was begonnen om wat kilo’s te verliezen… En nu liep ik vijfentwintig kilometer, nog vóór de dag en de therapieën begonnen. Ik zette mijn wekker al om vier uur. De nachtverpleging moest speciaal voor mij het gebouw opendoen want normaal gezien mochten wij vóór 6u30 niet naar buiten.

Ik had ook 19 jaar heel veel gerookt. Het lopen motiveerde mij om ook daar van de ene op de andere dag mee te stoppen! Het moest lukken, want mijn nieuwe doelstelling was een marathon. Dus geen alcohol en sigaretten meer voor mij maar... lopen. Ondertussen liep ik vijf keer per week, telkens één tot anderhalf uur. Ik wist niet of mijn manier van trainen wel goed was. Al gauw kreeg ik een scheenbeenontsteking, door overbelasting, hoe kon het eigenlijk anders. De verpleging bleef er maar op hameren dat *van niets naar plots alles* in zo’n korte tijd eigenlijk niet kon. Maar ik wou niet luisteren, ik wou iets ter vervanging van de alcohol. Ik wou een kick blijven voelen. Ik ben uiteindelijk wel naar het UZ van Gent gegaan om me te laten testen en sindsdien loop ik volgens een trainingsschema.
Tijdens onze opname mochten we in het weekend naar huis. Op 16 juli 2010 deed ik mee aan mijn eerste stratenloop in Assenede, een wedstrijd van 11 km. Ik eindigde 26ste op 48 deelnemers met een gemiddelde snelheid van 12,6 kilometer per uur. Ik was fier op mezelf. Als je ziet vanwaar ik kwam, man man man! Ik kreeg onmiddellijk de smaak te pakken van die stratenlopen en liep van dan af elk weekend een wedstrijd. Soms zelfs op zaterdag én op zondag.
In totaal heb ik vorig jaar aan zesentwintig stratenlopen meegedaan, waaronder twee halve marathons. Op het einde van het jaar kreeg ik nog een ontsteking aan de achillespees, waardoor ik vijf weken niet kon lopen. In die periode trainde ik op de cardiofiets in de fitness, vijf dagen per week, soms drie uur lang. Lopen is nu mijn leven geworden. Lopen is mijn alles!
Van één ding ben ik 300 % zeker: zonder het lopen zou het mij allemaal niet gelukt zijn. Als je verslaafd bent en er van af wil geraken, dan is er maar één remedie: durf je leven een volledig andere draai te geven. Anders lukt het niet.

Met vriendelijke groeten,

Kris Van Wettere”

**Van de ene roes naar de andere**

Op het eerste gezicht gaan sport en alcohol niet echt goed samen. Lopen en alcohol zeker niet. Het ascetische imago van een atleet lijkt niet te rijmen met de losbandigheid van een dronkaard. Maar in werkelijkheid is het onderscheid niet zo duidelijk. Je kunt gemakkelijk van het ene naar het andere overgaan. En soms zelfs de twee met elkaar verzoenen.

Tijdens een groot onderzoek door Amerikaanse epidemiologen werden honderdduizenden burgers ondervraagd over hun sportbeoefening en hun alcoholgebruik. De auteurs hadden ongetwijfeld verwacht dat uit hun onderzoek zou blijken dat drinkers geen sportbeoefenaars zijn en vice versa. Wel, het tegenovergestelde was waar! Uit het onderzoek kwam naar voor dat hoe meer mensen aan sport doen, hoe vaker ze aan de drank zitten! *De grote drinkers doen wekelijks 10 minuten meer aan sport dan de gematigde drinkers en 20 minuten meer dan de mensen die helemaal niet drinken*, stelden de auteurs in de American Journal of Health Promotion (Amerikaanse krant voor gezondheidspromotie). Naar ons weten is in Europa nog nooit een dergelijk uitgebreid onderzoek gedaan. Maar we kunnen de resultaten zonder al te veel risico extrapoleren, aangezien het verband tussen alcohol en sportbeoefening niet alleen de grenzen van de culturen maar ook die tussen de soorten overschrijdt.

Dat is ten minste wat blijkt uit een ander recent onderzoek. Een groep ratten werd in twee hokken verdeeld. Ze hadden allemaal toegang tot alcohol (naast water en voedsel). Maar de ratten van het eerste hok hadden *sportinfrastructuur* ter beschikking, in de vorm van een rad waarin ze naar hartelust konden ronddraven, terwijl hun soortgenoten in het tweede hok veroordeeld waren tot inactiviteit. Na drie weken experiment stelden de onderzoekers vast dat de *sportieve* ratten meer alcohol dronken dan de andere. Verbazingwekkend, want deze vaststelling ging lijnrecht in tegen de uitgangshypothese. *Wij dachten namelijk dat de fysieke inspanning hun verlangen naar het product zou verminderen*, vertelt dokter Leigh Leasure (Universiteit van Houston). *Deze resultaten hebben ons dus verrast*. Het doet een beetje denken aan een andere studie die de sportgemeenschap een twaalftal jaar geleden met verstomming sloeg. Toen bleek uit een Frans onderzoek van de psychologe Marie Choquet dat, in tegenstelling tot wat iedereen dacht, jonge sportbeoefenaars vaker dan andere jongeren geconfronteerd werden met verslavingsproblemen (alcohol, drugs) en vaker hun toevlucht zochten in fysiek geweld en delinquentie. Hoe kwam dat?

**Opgesloten in de bar**

Tot op vandaag weet men niet wat de exacte aard is van het verband tussen drinken en sporten, toch twee heel uiteenlopende gedragingen. Er zijn alleen een aantal hypothesen. De meest logische verklaring zou de culturele moeten zijn. De meeste sporten worden in team beoefend of ten minste in een kader dat bevorderlijk is voor ontmoetingen. En alcohol bekleedt een belangrijke plaats in onze sociale rituelen. De regel wil dat we er na de training *ene gaan drinken*. Soms nog een tweede en daarna een derde. Het gebeurt ook dat we daarbij een drankwedstrijdje organiseren, naar analogie met sportieve confrontaties. We vieren overwinningen. We *verdrinken* nederlagen. Als je het zo bekijkt, verandert het feit dat je sportief bent in wezen niets aan de kern van de zaak, behalve misschien dat je vaker in de verleiding komt dan iemand die bijvoorbeeld volledig opgaat in zijn postzegelverzameling of in het fotograferen van dieren. Als dit de juiste verklaring zou zijn, zou alcoholisme vaker moeten voorkomen in ploegsporten dan in individuele sporten. En dat is niet meteen het geval. Er zijn natuurlijk spectaculaire gevallen gekend vanuit rugbymiddens, waar sommige spelers al volledig van de wereld zijn wanneer de *derde time* wordt afgefloten. Maar we vinden evenveel voorbeelden terug in sporten als boksen, wielrennen, schansspringen en natuurlijk, hardlopen. Deze redenering is dus niet echt overtuigend.

Vaak wordt er een andere verklaring aan gekoppeld, die te maken heeft met de energietoevoer. Aangezien een sportbeoefenaar meer energie verbruikt dan een sedentaire persoon, wordt het als vrij normaal aanzien dat onze sportman ook meer energie opneemt, vanuit alle voedingsgroepen. Alcoholische dranken inbegrepen. Logisch? Ja en neen. Want het ethanol dat in alcoholische dranken zit, is niet bepaald een brandstof zoals de andere. Het levert energie, dat wel. Ongeveer 6,9 calorieën per gram, tegenover 9 voor vet en 4 voor koolhydraten en proteïnen (\*). Dat betekent grosso modo 500 calorieën voor een fles wijn. Maar in tegenstelling tot andere voedselbronnen, stemt de energie uit alcohol totaal niet overeen met wat het lichaam nodig heeft. Je verbrandt tijdens een inspanning dus geen alcohol zoals suikers of vetten. Het alcoholgehalte in het bloed daalt met een snelheid van 0,10 tot 0,25 gr/liter per uur. Dat betekent dat je gemiddeld een uur nodig hebt om één glas (bier, wijn, alcohol) te verteren. Bij sommige mensen gaat dat sneller. Bij anderen duurt het langer. Dat hangt af van het gewicht, het geslacht (mannen verteren alcohol beter dan vrouwen), de gewenning aan het product en andere factoren, genetische bijvoorbeeld, en zelfs de etnische afkomst. Japanners, Indianen en bepaalde Afrikaanse volkeren hebben vaak een minder goede tolerantie. Fysieke inspanning speelt op dit punt echter geen enkele rol. Met andere woorden, je verwerkt je kruikje rood van ‘s middags niet sneller door een rondje te gaan joggen dan tijdens een siësta. We kunnen alcohol dus niet vergelijken met andere brandstoffen. Sportmensen hebben zelfs alle redenen om wantrouwig te staan tegenover een product dat zo rijk is aan zogenaamd *lege* calorieën en totaal geen essentiële elementen bevat, zoals mineralen en vitamines. Zeker in de disciplines waarbij overgewicht een handicap is. Kortom, als je enkel dieetgerelateerde argumenten bekijkt, zouden sportmensen geneigd moeten zijn in een grote bocht rond alcohol te lopen. Wat duidelijk niet het geval is. Dus moet er een andere verklaring zijn.

**Alleen maar alcoholisten**

De laatste verklaring die we bekijken is van psychologische aard. Topsport selecteert persoonlijkheden van het monomaniakale type: je moet inderdaad een beetje geobsedeerd zijn om altijd weer opnieuw dezelfde bewegingen of dezelfde reeksen te herhalen tijdens eindeloos lange trainingen. Tegelijkertijd is dat natuurlijk de enige manier om vooruitgang te boeken. Dat leidt tot een soort natuurlijke selectie en op basis daarvan kunnen we stellen dat de groep van elite-atleten bestaat uit individuen die in staat zijn om zich volledig te investeren in een bepaalde activiteit. Dat is een absolute troef in sommige situaties, maar tegelijkertijd ook een kenmerk van verslavingen. Vandaag weten we dat dezelfde neurologische mechanismen verantwoordelijk zijn voor *compulsief* of dwangmatig gedrag (in spel, werk, seks) en voor verslaving aan psychoactieve stoffen (drugs, tabak, alcohol, geneesmiddelen). Neurobioloog Jean-Pierre Changeux beschrijft deze ontdekking in zijn boek *L’homme de vérité* en benadrukt de centrale rol van dopamine in de circuits van zelfstimulerend gedrag. Hij toont daarbij de essentiële rol van de *nucleus accumbens*, een gebied in de hersenen dat zeer gevoelig is voor de aanwezigheid van dopamine. Overgevoelig zelfs. Het verschijnsel verslaving zou ontstaan uit een gebrek in dit hersengebied en zou bepaalde individuen ertoe drijven het gedrag dat voor bevrediging zorgt telkens weer te herhalen, zelfs op een stereotiepe manier. In die zin beantwoorden intensieve sportbeoefening en drugsgebruik globaal gezien aan hetzelfde principe van zelfstimulatie. Daarbij laten we het *endogene* karakter (door het lichaam geproduceerd) van de sport en het *exogene* karakter (door de buitenwereld aangevoerd) van de drugs even buiten beschouwing. In ieder geval maakt alcohol een maximale hoeveelheid dopamine vrij of, juister, alcohol vertraagt de actie van het enzyme dat het dopamine vernietigt. Hoe dan ook maakt de toename van het dopamine in de hersenen van alcohol een sterk verslavende substantie. Misschien zelfs meer dan de meeste andere drugs, waarvoor we nochtans vaak het adjectief *hard* plaatsen. Zo blijkt toch uit het boek *Please kill me*, over de sterren van de punkscène uit de jaren 80. Het geef een heleboel details over de vreselijke ondergang van mensen als Johnny Thunder, Dee Dee Ramones, Jerry Nolan en Sid Vicious met een opsomming van alle drugs die zij gebruikten (heroïne, LSD, cocaïne, PCP, speed). Daarbij wordt snel duidelijk dat alcohol veruit de slechtste van allemaal is. *De mensen romantiseren heel veel*, getuigt manager en producer Danny Fields, die samenwerkte met veel van deze mythische zangers (Iggy Pop, Lou Reed) en groepen (The Ramones). Hij heeft dan ook een heel scherpe blik op de verschillende soorten verslaving. *Junks vertellen je vaak dat ze alle drugs hebben uitgeprobeerd, de hardste op kop. Maar meestal zijn het alleen maar alcoholisten*.

**In goede en slechte dagen**

Vreemd toch hoe topsporters of kunstenaars dankzij hun specifieke hersenstructuur de weg van de eeuwige roem kunnen bewandelen, maar hierdoor net zo goed in de vernieling kunnen storten als de situatie ontspoort.Nog vreemder misschien is dat nu blijkt dat deze vorm van determinisme ook op het intellectuele niveau meespeelt. Dat blijkt uit nog een ander verbazingwekkend onderzoek -het laatste dat we hier vermelden- van tien jaar geleden in Engeland. Een populatie van 8.170 mannen en vrouwen, geboren in dezelfde week van 1970, werden jarenlang opgevolgd. Men vergeleek hun schoolresultaten op de leeftijd van 10 jaar en hun alcoholverbruik op volwassen leeftijd. De correlatie was heel duidelijk bij de vrouwen en iets minder bij de mannen. Het bleek dat de meest begaafde kinderen het meest dronken als volwassenen, soms zelfs meer dan de limiet waarboven de gezondheid ernstig in gevaar komt, namelijk 21 glazen per week voor de mannen en 14 voor de vrouwen. De verklaring? Ook hier kan men veronderstellen dat er een verband is tussen het product, de persoonlijkheidsstructuur, de werkkracht, het streven naar uitmuntendheid en andere parameters die nog geïdentificeerd moeten worden. Voor alle duidelijkheid: dit betekent natuurlijk niet dat alle alcoholisten geniale mensen zijn of dat alle genieën gedoemd zijn om alcoholist worden.

De resultaten uit al deze onderzoeken en de neurologische verklaringen geven ons tenminste wat inzicht in de complexiteit van het probleem en in de moeilijkheden van mensen zoals Kris, die in de alcoholval gelopen zijn. We begrijpen ook waarom het uiteindelijk niet zo verwonderlijk is dat hij -gelukkig- een uitlaatklep heeft gevonden in het hardlopen. Net zoals we nu beter begrijpen met welke problemen topatleten geconfronteerd worden wanneer ze met *sportief pensioen* gaan en waarom sommigen naar de fles grijpen om het plotse gebrek aan sterke emoties te compenseren. Iedereen moet trouwens opletten tijdens overgangsfazen in zijn leven. Alcoholisme is immers zoals alle valstrikken in ons bestaan: er in trappen is o zo veel gemakkelijker dan er weer uitraken.

Gilles Goetghebuer

(\*) De berekening van de calorische waarde van de voedingsstoffen dateert van het einde van de negentiende eeuw. Maar op dit ogenblik worden de bevindingen van de Engelse scheikundige Wilbur Olin Atwater sterk in vraag gesteld. Zo zou een gram proteïne geen 4 maar slechts 3,2 calorieën leveren omdat men rekening moet houden met de hoge verteringskost. De waarde van alcohol zou naar beneden herzien worden met 6,3 calorieën/gram in plaats van 6,9.

***KADERSTUK***

**Papa, een alcoholist, wat is dat?**

De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) definieert toxicomanie als het *vrijwillig, overmatig, periodiek of chronisch innemen van een voor het individu of de maatschappij schadelijke natuurlijke of synthetische drug*. Alcoholisme wordt dus niet gedefinieerd in termen van een maximale dosis. Wat vrij logisch is, aangezien de schade die een product aanricht afhankelijk is van een hele reeks parameters, niet in het minst de gewenning. Daardoor verhoogt immers de activiteit van de enzymen die verantwoordelijk zijn voor het verwerken van de alcohol in de lever, zoals het cytochroom P450. Maar zo hebben we nog geen antwoord op onze vraag wat een alcoholist is. Sommige specialisten baseren zich op de verhouding tussen de ingenomen hoeveelheid alcohol en het lichaamsgewicht. Alcoholisme zou dan beginnen bij een dagelijkse inname die hoger ligt dan 1 milliliter alcohol per kilo, hetzij ¾ liter wijn voor een man van 75 kg. Anderen vertrekken van de stelling dat alcohol niet meer dan 20% van de dagelijkse calorie-inname mag bedragen. Spitsvondig, maar onbruikbaar in de praktijk. Want haast niemand kent tot in de details de samenstelling van zijn dagelijkse voedselinname. Nog anderen hanteren het begrip van de *sociologische drempel* die rekening houdt met de *normale traditionele voedingsgewoonten*. Maar hoe geloofwaardig is dat, als je weet dat sommige maatschappijen in hun geheel naar geheelonthouding neigen of, omgekeerd, naar alcoholisme. Bepaalde auteurs stellen voor om de vraag te bekijken vanuit de hoek van het gedrag. Alcoholisme zou dan de toestand beschrijven van iemand die de vrijheid om zich te onthouden heeft verloren -een definitie die voor veel mensen klopt!- of nog, iemand die niet in staat is zich van de drank te onthouden of te stoppen met drinken vóór hij dronken is. Niet slecht, ware het niet dat deze definitie ook van toepassing is op mensen die geen alcohol drinken, net omdat zij hun eigen zwakke punten kennen.

Dan rest er nog een laatste uitdrukking die op z’n minst de verdienste van de duidelijkheid heeft. *Een alcoholist is iemand die meer drinkt dan zijn dokter!*

***KADERSTUK 2***

**Het merkwaardige alibi van Dennis Mitchell**

Alcohol wordt in de meeste sportdisciplines niet beschouwd als doping, behalve als er veiligheidsredenen meespelen (motorsport, ski) of in disciplines waarbij maximale kalmte en concentratie nodig zijn om de bewegingen correct uit te voeren, zoals schieten of biljart. In de atletiek daarentegen is het gebruik volkomen legaal. Tijdens de eerste marathons in het begin van de twintigste eeuw werden de lopers onderweg zelfs vaak met wijn bevoorraad. De organisatoren dachten dat de atleten hierdoor gemakkelijker de aankomst zouden bereiken. Hoewel alcohol dus niet op de rode lijst staat, komt het gebruik ervan toch soms ter sprake in het debat over doping. Wanneer het als alibi dient om een positieve controle te verantwoorden bijvoorbeeld. In 1998 gebruikte de Amerikaanse sprinter Dennis Mitchell alcoholgebruik als reden voor de abnormaal hoge testosteronproductie die bij een controle aan het licht was gekomen. Hij vertelde dat hij de nacht voordien veel bier had gedronken en tussen twee blikjes door verschillende keren de liefde had bedreven met zijn vrouw. *Het was haar verjaardag*, gaf hij nog als bijkomende uitleg. Dit argument kon de experts van de internationale federatie niet overtuigen, want ze legden hem een schorsing van twee jaar op. In de pers werd zijn verklaring weggelachen. Nochtans was die nog zo dom niet. Experimenten op ratten hebben immers aangetoond dat de inname van alcohol de hormonale productie soms de hoogte in duwt. Het testosterongehalte ligt tijdens de uren na de intoxicatie twee of drie maal hoger dan normaal, een fenomeen dat gepaard gaat met agressief gedrag. Merkwaardig daarbij is, dat dit niet voor alle exemplaren geldt: sommige dieren worden volledig apathisch als ze dronken gevoerd worden. Moraal van het verhaal: ook bij ratten vind je gebruikers met een *vrolijke dronk* en met een *kwade dronk*.