

# DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw  
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem  
Jaargang 9 - nummer 3 - juli 2005

[www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)

## NIEUWE CURSUS DIPLOMALOOP

Zondag 20 maart waren een 70-tal nieuwe cursisten weer begonnen aan hun lente-opgave : binnen de 3 maanden een half uur kunnen joggen. Zondag 19 juni startten ruim 50 cursisten hun diplomaloop. Het grote examen zoals coach Marc erbij vertelde werd nog wat bemoeilijkt door de echt zomerse warmte. Uiteraard is iedereen - zoals elk jaar



trouwens - met glans geslaagd. Het half uur werd probleemloos vol gemaakt. Beide trainers werden door de cursisten uitvoerig bedankt ...

"for a job well done".



## KNIPKAART

Speciaal voor onze nieuwe cursisten.

Heb je je knipkaart al ontvangen van de trainers ?

Zo niet zeker vragen. Ook Petra is nu ook (pardon heeft nu ook) een kniptang.

Elke training krijg je een knipje. Na 100 knipjes (die je makkelijk in een seizoen kan verdienen) krijg je van secretaris Theo een **aankoopcheque** ter waarde van **12,50 euro** bij Running Mate in Kampenhout. Zie onze website voor de juiste coördinaten.



Running Mate nv - Hechtsmalesweg 122 - 1910 Kampenhout  
tel 046 850 586 - e-mail info@runningmate.be - web www.runningmate.be

## STRATENLOOP GRIMBERGEN

Noteer nu reeds in je agenda : **zaterdag 3 september** om 18 uur gaat in Grimbergen - ter gelegenheid van de kermis - de jaarlijkse stratenloop door. Vorig jaar waren we met een hele bende gele t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit.

Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. Voor wie er nog geen heeft : elke clubdeelnemer krijgt een speciaal club **geel t-shirt** cadeau. Opvallen zal het zeker...

## UITSTAP

Onze jogging-uitstappen vallen al een tijdje in de smaak: Hallerbos, Buggenhout Bos,

Hazewinkel, Zonienwoud,... we haalden telkens een dikke 40 deelnemers, een bus vol zeg maar. Met bovendien niets dan lovende woorden voor deze organisaties.

We gaan er dan ook mee door. Zowat om de 3 maanden gaan we op verplaatsing met de bus. De volgende edities hopen we bovendien heel wat van onze nieuwe cursisten te kunnen meenemen.

Noteer nu reeds:

- op 11 september gaan we naar **Buggenhout Bos**; vorige keer was het daar winter, nu gaan we er de zomer verkennen;
- op 20 november is een herfstjogging in het **Zonienwoud** aan de beurt.

Vertrek zoals gewoonlijk om 9 uur stipt aan de parking van het Prinsenbos. Even stipt zijn we terug om 12 uur!

En dan nog een buitenbeentje: net als vorig jaar is de club bereid een uitstap naar de jogging "**Afdeling van de Lesse**" te organiseren op 28 augustus; op voorwaarde dat er minstens 30 deelnemers zijn zorgt Marleen voor een bus ; we vragen hiervoor wel een deelname in de kosten van 5 euro per persoon. Inschrijvingen vooraf bij Marleen zijn dus nodig. De mosselen achteraf in Dinant zijn voor 5 euro uiteraard niet inbegrepen...

## HALVE MARATHON VAN PRAAG

31 Maart 2005

Het was dan zover... gepakt en gezakt, in een volle autobus (met Nederlandse nummerplaat !) vertrokken we met een bont en

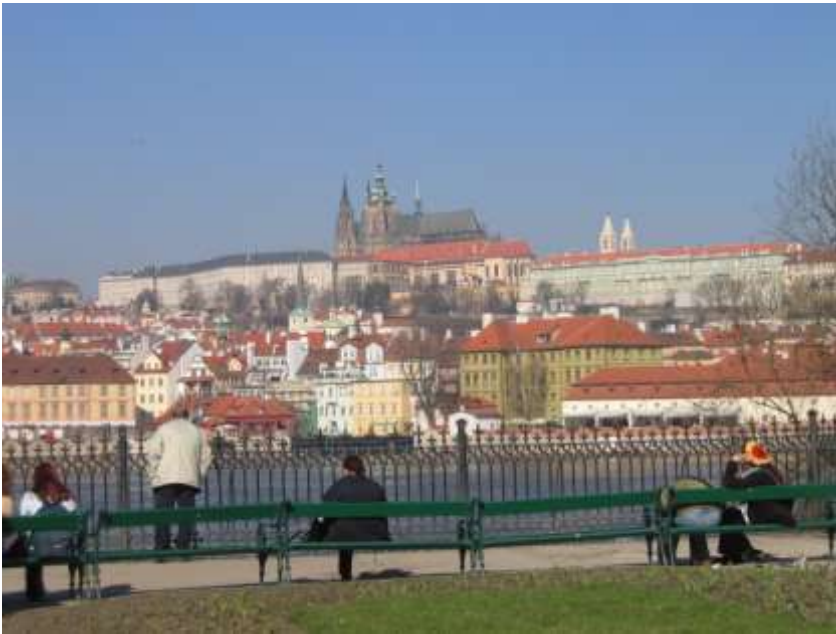
leuk gezelschap naar de halve marathon van Praag.

Reeds bij het vertrek werden we begroet door het voorjaarszonnnetje. Gedurende het ganze weekend heeft een heldere blauwe lucht ons trouw gevolgd. Een onwaarschijnlijke voltreffer

De reis duurde lang maar de uitstekende sfeer deed dit haast vergeten. Ook de buschauffeur zag die Belgische bende wel zitten. Er werd goed en véél gelachen. Aangekomen stonden een verzorgde maaltijd en bijhorende hectoliters drank ons op te wachten. Het hotel was standaard uitgerust maar voldeed perfect aan de behoeften.

1 April.- De ochtend nadien deed onze bus dienst als shuttle naar het centrum van Praag. Een Tsjechische gids gaf ons gedurende een wandeling door het centrum toelichting in haast perfect Nederlands. Zo op het eerste gezicht lijkt de tijd te hebben stil gestaan in Praag. Maar niets is minder waar. Tussen de honderden prachtige oude gebouwen ligt een nieuwe wereld, met hippe winkels, bars, restaurants in een opvallende harmonie met het verleden. Praag moet je blijkbaar ontdekken en eenmaal gevonden nooit meer los te laten! Het is een van de mooiste steden ter wereld. De stad wordt in twee gedeeld door de rivier Moldau ,gekenmerkt door vele bruggen waaronder de Karlsbrug...startplaats voor de halve marathon op zaterdag! Vele verhalen uit het verleden geven een beeld van wat de stad ooit was en zelfs nu nog is...Bij diverse gebouwen met allerlei bouwstijlen hielden we halt, zoals aan de astronomische klok op de muur van het stadshuis waar elk half uur een mooi schouwspel wordt vertoond en waarvoor velen stil blijven staan. In de namiddag konden we vrij wandelen door de





oude stad en stukken van de route even herhalen. Onze spieren waren na de busreis al snel terug "losgelopen".

Na het avondeten -waarbij niet alleen door de joggers "a volonté" spaghetti werd gegeten-kwam het aanbod om de stad ook eens per bus te doorkruisen, een zogenaamde "nighttour". Deze aangename verrassing gaf weer een ander beeld van Praag, zeker vanaf de hoge heuvel aan de overzijde van het oude stadsdeel.

2 April.-Na een korte nacht maar deugdloos slaap was het dan zover! Een aantal onder ons zouden gaan lopen en het was eraan te zien. In gepaste outfit en fris uitgeslapen ging deze groep met een aparte bus richting centrum om zich voor de halve marathon in te schrijven en vervolgens enige tijd later aan te melden. De supporters waren ondertussen reeds vertrokken voor een tweede begeleide wandeling naar en ook door de grootste burcht ter wereld. Deze Praagse burcht wordt bewaakt door mooi uitgedoste bewakers en de afwisseling van dit peloton hebben we natuurlijk niet gemist. In de burcht ligt ook de beroemde Sint-Vitus kathedraal, het paleis, en tevens het

"gouden straatje", waar ooit de schrijver Kafka woonde.

Op het einde van deze wandeling zagen we een zwarte massa joggers plaatsnemen voor de Karlsbrug, klaar om te vertrekken. Het startsein deed menig deelnemer en toeschouwer rillen.

En nu de tijd...Voor sommigen belangrijk voor anderen bijzaak. Uiteindelijk is elke deelnemer een ware sportman(vrouw). Er

werd gerend, gelopen, gegaan, soms haast gekropen, maar zij die deelnamen hebben het gehaald en binnen de tijd! Proficiat!!!

Nu naar het hotel en opfrissen. Het avondeten werd door een folkloregroep "geanimeerd" waarbij er gemoedelijk nagepraat kon worden over de prestaties en persoonlijke ervaringen. En toen kwam er een verdiende nacht ...want moe waren we allemaal.

3 April.-Daags nadien was het helaas weer zover en werden de zakken ingeladen. Maar ook dan was de pret aanwezig.

Deze reis was heerlijk, sportief, en zoveel meer dat velen onder ons reeds van een herhaling dromen...naar een andere bestemming? Of nogmaals naar Praag voor diegenen die het beeld van Sint Nepomuk op de Karlsbrug aanraakten .Moge het waarheid worden ...

Een toevallige reporter met camera  
Peter



## **Gezond eten Slim bekeken (deel 1)**

Tekst: Sylvie Morren, diëtiste  
voedingsdeskundige

Recepten: Pascal Motu, diëtist  
voedingsdeskundige

V.U.: Jean-Pierre Willaert  
Belgische Cardiologische Liga  
Elyzeese-Veldenstraat 43  
1050 Brussel

### **INLEIDING**

#### **Van noodzaak tot genoeg**

Er is een tijd geweest toen maaltijden hoofdzakelijk de lege maag moesten vullen of ronduit synoniem waren voor genoeg. Niemand zei toen: "dit roomsoepje bevat te veel calorieën". Ook wist men niets over het belang van volkorenbrood of bruin brood en over de weldadigheid van de voedingsvezels daarin. Niet langer dan enkele tientallen jaren geleden, toen de maaltechnieken nog niet zo geperfectioneerd waren, gold witbrood als een luxe die was voorbehouden voor de goeude burger, terwijl de arme zich maar tevreden moest stellen met 'grof' brood. Maar de tijden zijn veranderd... en de goeude burger vertoont tegenwoordig een bijzondere belangstelling voor brood van ongebuild meel.

In onze tijd is het tafelgebeuren dan ook een strijdtoneel tussen genoeg en gezondheid. Er zijn mensen die hun maaltijden plannen en hun voedingswaren zo nauwkeurig selecteren dat eten neerkomt op een zakelijk schema waaruit het begrip genoeg zo goed als geschrap is.

De Belgische Cardiologische Liga wil een einde maken aan die tweestrijd tussen lekker eten en gezond eten. Een lekkerealtijd kan ook goed zijn

voor de gezondheid — en omgekeerd.

### **Voedingsstoffen**

#### **Basiselementen van de voeding**

Een belangrijk aspect binnen de voeding is zowel kwantitatief als kwalitatief nagaan wat onze voedingsbehoeften zijn. Voedingsstoffen die het lichaam kan gebruiken, daar bestaan onze voedingswaren uit: eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, minerale zouten, spoorelementen, vitamines en water. Tijdens het verteringsproces vallen alle voedingswaren op verschillende plaatsen in het spijsverteringskanaal uiteen in bruikbare voedingsstoffen. Voedingsstoffen kunnen dienst doen als:

- energieleverancier (brandstof)
- bouwstenen of herstellingsmateriaal
- prikkel voor scheikundige reacties.

Anders uitgedrukt: voedingsstoffen zijn onontbeerlijk om te groeien, om weefsels in stand te houden en te herstellen, maar ze stellen ons ook in staat te ademen, te bewegen, te horen...

#### **Micro en macro**

De voedingsstoffen vallen uiteen in 2 groepen:

- eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels en water zijn 'macrovoedingsstoffen'
- vitamines, mineralen en spoorelementen zijn 'microvoedingsstoffen'.

Die indeling heeft niets te maken met de grootte van de stoffen zelf maar met de hoeveelheid die ons lichaam er dagelijks van nodig heeft. Zo komt de eiwitbehoefte van een volwassene die 70 kg weegt overeen met ongeveer 70 g per dag, terwijl de behoefte aan calcium of vitamine B12 slechts respectievelijk 900 mg en 1,4 mg bedraagt.

### **De essentie**

Onder essentiële voedingsstoffen verstaat men elementen die het menselijk lichaam niet zelf kan aanmaken en die dus niet anders dan via de voeding kunnen opgenomen worden. Tot die essentiële voedingsstoffen voor de mens behoren bepaalde aminozuren en vetzuren, alle mineralen en spoorelementen en de meeste vitamines. Dit betekent echter niet dat andere diersoorten dergelijke stoffen niet zelf kunnen aanmaken.

### **Dieet kost niet noodzakelijk zweet**

De dieetleer is een wetenschap die de voedingswaarde van eetwaren onderzoekt en tot doel heeft te bepalen welke hoeveelheden aangewezen zijn voor de verschillende bevolkingscategorieën.

Vergeet echter de diëten-op-een-weegschaaltje en laat de dieetleer 'lekker eten' en 'gezond eten' combineren.

### **Moeten we nee zeggen tegen wat we het liefst eten... ?**

... zelfs al is dat niet zo licht als tarwevlokken of sla.

De 19de-eeuwse Franse fysioloog Claude Bernard wist het wel: "alles is vergif, niets is vergif, het is de dosis die dat bepaalt!" Dat is meteen de meest redelijke manier om naar eten en drinken te kijken. Hoe zou men voorgoed kunnen overschakelen op een voeding waaruit een groot aantal eetwaren of gerechten definitief verbannen zijn?

### **Evenwicht op veel manieren**

Evenwicht in de voeding moet op een persoonlijke manier bekeken worden, zodat rekening wordt gehouden met eenieders smaak. Uiteraard kunnen we gedurende korte tijd stoppen met eten wat we graag eten, maar het is nauwelijks denkbaar dat we zoiets volhouden tol onze laatste snik.

Kortom: het evenwicht moet bereikt worden via een soepele, aanpasbare voeding die een normaal sociaal leven mogelijk maakt. Gemeenschappelijke maaltijden (op het werk, onder vrienden, in een restaurant) moeten niet alleen mogelijk maar ook aangenaam zijn. Een voedingswijze die volkomen geschikt is voor persoon A, is dat misschien niet voor persoon B.

### **Je bent wat je eet**

Ook ons lichaam bestaat immers, net als wat we eten, uit voedingsstoffen. Zowat 60% van ons organisme bestaat uit water. Ongeveer 20% komt overeen met vetten en de laatste 20% bestaat hoofdzakelijk uit eiwitten, maar ook uit koolhydraten, vitamines en mineralen...

Stof tot nadenken...

### **Energie voor onze cellen**

#### **In welke vorm?**

Wat we eten wordt tijdens de vertering afgebroken tot eenvoudiger bestanddelen; zo komt de energie vrij die nodig is voor een goed verloop van onze lichaamsfuncties en onze activiteit. Met andere woorden: een wezenlijke rol van voeding is energie leveren aan het menselijk lichaam, d.w.z. een flink deel van wat we eten doet dienst als 'brandstof'. De eenheid van energie die gewoonlijk wordt gebruikt is de calorie, een warmte-eenheid: één calorie is de hoeveelheid warmte die vereist is om één gram water IX warmer te maken. In het voedingswezen hanteert men meestal de kilocalorie als eenheid (1 kcal = 1000 calorieën). De energiewaarde van voedingswaarde wordt door calorimetrie bepaald. Daartoe brengt men een ontwaterde

hoeveelheid voedingswaarde waarvan het gewicht bekend is, in een calorimeter; na volledige verbranding van het voedingswaarde meet men de opwarming van het water die door de verbranding is veroorzaakt.

1 g eiwitten = 4 kcal

1 g vetten = 9 kcal

1 g koolhydraten = 4 kcal

1 g alcohol = 7 kcal

### **Bepaal zelf uw behoefte**

De energiebehoefte verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van lichaamsgrootte, leeftijd, geslacht, activiteit en ideaal gewicht, inderdaad, het ideale gewicht, want vooral de magere lichaamsweefsels — en niet de vetweefsels — zijn bepalend voor ons energieverbruik.

### **Naarstig zoeken naar het ideale gewicht**

Om dat beruchte ideale gewicht te bepalen kan men gebruik maken van Body Mass index

$BMI = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{grootte (m)}^2}$

Het ideale gewicht wordt niet bepaald door de heersende mode maar is een kwestie van volksgezondheid. Als ideaal gewicht geldt immers het gewicht dat, statistisch bekeken, borg staat voor de langste levensverwachting dankzij de optimale gezondheidstoestand en het verminderde ziekterisico die ermee gepaard gaan. Doorgaans neemt men aan dat het ideale gewicht overeenkomt met een BMI tussen 20 (tengere lichaamsbouw) en 25 (stevige lichaamsbouw). Van overgewicht spreekt men wanneer de BMI tussen 25 en 30 ligt. Ronduit zwaarlijvig noemt men mensen met een BMI van meer dan 30;

boven een BMI van 40 is er sprake van ziekelijke zwaarlijvigheid.

### **Zelfs in rust verbruiken we energie.**

Om onze energiebehoefte te kennen, moeten we zo goed mogelijk bepalen wat we verbruiken. Het basismetabolisme (BM) komt overeen met de hoeveelheid energie die iemand verbruikt als hij wakker is, het warm genoeg heeft en zowel psychologisch als lichamelijk in rust verkeert. Er zijn formules uitgewerkt om de BM te berekenen afhankelijk van gewicht, leeftijd en geslacht.

### **Actief of aan de passieve kant?**

De intensiteit van iemands lichamelijke activiteit wordt weergegeven door het lichamelijke activiteitsniveau (LAN) of Physical Activity Level (PAL). Na heel wat onderzoek heeft men het activiteitschema van mensen kunnen indelen in licht, matig en zwaar. Die drie categorieën komen overeen met gemiddelde waarden die rekening houden met het energieverbruik voor onze verschillende activiteiten: beroep, hobby, sport, slaap... Bij wijze van voorbeeld worden in de tabel hieronder telkens enkele beroepscategorieën opgegeven. Deze gegevens variëren eveneens naargelang van het geslacht.

### **Bijeengeteld**

De totale energiebehoefte kan men nu berekenen door het basismetabolisme (uitgedrukt in kcal) te vermenigvuldigen met de factor die overeenkomt met het activiteitsniveau. Totale energiebehoefte voor een volwassene:

$LAN \times BM \text{ (kcal/dag)}$

### **Eiwitten: bouwstenen voor het leven**

**Voor wie? Voor wat?**

Eiwitten of proteïnen zijn forse moleculen die bestaan uit basiselementen die men aminozuren noemt. Die aminozuren halen we uit het verbruik van voedingswaren van plantaardige of dierlijke oorsprong. Vervolgens maken we met behulp van de opgenomen aminozuren onze eigen eiwitten aan. Er bestaan zowat twintig aminozuren maar er zijn oneindig veel eiwitten, die onderling verschillen door de lengte van de aminozuurketens en de opeenvolging van de aminozuren daarin.

Sommige eiwitten vormen de basisstructuur van onze cellen en dus ook van onze weefsels, bijvoorbeeld actine en myosine in de spieren en osteïne in de beenderen. Andere eiwitten spelen een rol bij de werking en de ontwikkeling van cellen; hormonen, hemoglobine en antistoffen zijn daar goede voorbeelden van.

Tijdens de kinderjaren moet voor de groei een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten aangemaakt worden. De aanvoer van aminozuren uit voeding moet dan ook voldoende groot zijn. Eiwitten zijn niet alleen nodig om te groeien maar ook onontbeerlijk voor het vervangen van 'versleten' eiwitten. Elke dag wordt immers een aantal eiwitten vernietigd. De daardoor vrijgekomen aminozuren doen gedeeltelijk dienst om nieuwe eiwitten te maken en worden dus gerecycleerd. Een ander deel van de aminozuren wordt in de lever afgebroken tot ureum en door de nieren afgevoerd via de urine. Aangezien er in het lichaam geen sprake is van een eiwitreserve, moet de aanvoer door voeding instaan voor het vernieuwen van eiwitten en daardoor ook voor het onderhoud van spieren en organen.

### **Welke eiwitten verbruiken?**

Er bestaan 8 essentiële aminozuren, d.w.z. aminozuren die ons lichaam zelf niet kan aanmaken en die dus moeten worden aangevoerd via onze voeding. Zelfs indien slechts één essentieel aminozuur in een te geringe hoeveelheid voorhanden is in het lichaam, zal de totale aanmaak van eiwitten evenredig met het 'beperkend' aminozuur afnemen.

Die 8 essentiële aminozuren zullen de voedingswaarde van een eiwit bepalen. Een eiwit met een hoge biologische waarde bevat immers die 8 aminozuren in optimale verhoudingen.

Algemeen gesproken bevatten voedingswaren van dierlijke oorsprong eiwitten van hoge biologische waarde: vleeswaren, vis, eieren, melk, kaas... Plantaardige eiwitten hebben vaak een beperkend aminozuur. Zo bevatten graanproducten zeer weinig lysine, terwijl peulvruchten arm zijn aan methionine.

### **Plantaardige voeding haalt ook de norm**

Alle essentiële aminozuren zijn in het plantenrijk aanwezig. Om aan biologisch hoogwaardige eiwitten te geraken volstaat het dus gebruik te maken van de complementariteit: ervoor zorgen dat het ene aminozuur het andere aanvult. Dat kan door tijdens dezelfde maaltijd voedingswaren te gebruiken die elkaar op dat gebied aanvullen. Voorbeeld: met een combinatie van een peulvrucht (linzen, erwten, bonen...), die rijk is aan lysine, en een graanproduct (rijst, deegwaren, brood...), dat methionine levert, geraakt men aan een voedingswaarde die op gelijke hoogte komt met die van dierlijke producten.

Kikkererwten en tarwegries in koeskoes vormen een prachtig voorbeeld van die complementariteit, hoewel bij dat gerecht vaak ook nog vlees wordt geserveerd.

### **Makkelijk te onthouden: 1 g eiwitten/kg lichaamsgewicht/dag**

De eiwitbehoefte wordt gewoonlijk uitgedrukt in verhouding tot het lichaamsgewicht:  $\pm 1$  g eiwitten per kilogram per dag. Iemand die 70 Kg weegt, moet elke dag dus ongeveer 70 g eiwitten naar binnen krijgen. De behoefte staat in verhouding tot het gewicht, meer bepaald tot de hoeveelheid mager weefsel in iemands lichaam. Het vetweefsel dat aan de basis van overgewicht kan liggen, vergt immers geen eiwitten.

De hoeveelheid dierlijke eiwitten die men per dag opneemt is vrij gemakkelijk te berekenen, aangezien vleeswaren en vis grosso modo 20 g eiwitten bevatten per 100 g product. Voor magere producten is dat iets meer, voor vette wat minder. Ook twee tot drie eieren, afhankelijk van hun formaat, bevatten ongeveer 20 g eiwitten. 400 ml melk of yoghurt of 100 g kaas bevatten eveneens zowat 20 g eiwitten. Tegenwoordig is men geneigd in de dagelijkse voeding veel plaats in te ruimen voor plantaardige eiwitten. Via het verbruik van plantaardige producten maakt dat immers ook een grotere consumptie van koolhydraten, vezels, mineralen en spoolementen mogelijk, en dat zijn voedingsstoffen die door onze westerse eetgewoonten het stief-moederlijkst behandeld worden.

Want laten we niet vergeten dat voedingswaren van dierlijke oorsprong ook vetten bevatten, en als men daarvan te grote hoeveelheden verbruikt, kunnen ze schadelijk zijn voor de gezondheid.