

Het Voedingsvraagstuk voor Sportbeoefenaars

DOOR

J. H. E. VAN DE PUTTE

Trainer Olympische Athletiekploeg 1932

Bestaat er een voedingsvraagstuk voor sportsmen? Reeds bij de oude Grieken, ten tijde van de antieke Olympische- en andere Godsdienstige Spelen werd gewezen op het groote belang van doelmatige voeding voor athleten.

Men zocht het toen vaak in een voeding die hoofdzakelijk bestond uit bepaalde vruchten of gewassen; nu, in onze modernen tijd, is het vraagstuk van de voeding vaak wetenschappelijk onderzocht en men is tot de overtuiging gekomen dat de voeding een zeer belangrijke factor is in het trainingsplan van een atleet.

Het is bekend dat het voedsel dat door ons gebruik wordt, gedeeltelijk dient voor de directe instandhouding en versterking van ons lichaam, en dat het voor een zeer belangrijk deel dient als energie-bron, een bron dus die ons o. a. in staat stelt bewegingen te verrichten.

Bij een stoommachine levert de te verbranden steenkool de energie, in ons lichaam vindt ook een verbranding plaats, een langzame verbranding en het voedsel neemt de plaats in van de steenkool van de stoommachine.

Het is bekend dat niet alle brandstoffen dezelfde waarde hebben en zoo is het ook met de waarde van ons voedsel. De energie komt vrij door de verbranding van eiwit, koolhydraten en vetten en de verbrandingswaarde van deze drie stoffen is verschillend. Zoo ontwikkelt 1 gram

eiwit in ons lichaam 4.1 kg. cal., 1 gram koolhydraat 4.1 kg. cal. en 1 gram vet 9.3 kg. cal.

Men zou dus misschien kunnen beweren dat het er dan niet toe doet welk voedsel men gebruikt als maar een gelijke verbrandingswarmte geleverd wordt. Het blijkt dat dit niet doorgevoerd kan worden. In ons gewone leven moeten we dus wel degelijk letten op een juiste samenstelling van ons voedsel.

Wat gebeurt er nu met een atleet die in training is. Hij verricht meer en zwaardere lichamelijke arbeid dan wanneer hij niet zou trainen, het is dus duidelijk dat het lichaam meer behoefte heeft aan „brandstof” in casu voedsel. De man zal dus meer gaan eten en heel vaak, dat hangt geheel van de intensiteit van de training af, zal hij er in slagen om op normale wijze te voldoen aan de grootere vraag naar voedsel. Het zal echter vaak kunnen voorkomen dat door de gewone voedingsmiddelen slechts dan voldaan kan worden aan de voedselvraag wanneer zeer groote, ja vaak te groote, hoeveelheden voedsel verwerkt worden.

Dat overladen heeft zeker voor een atleet in training onaangename gevolgen, hij zal zich niet prettig, niet „fit” gaan voelen.

Het is duidelijk dat dit euvel zich het meest zal demonstreeren bij die athleten die finantieel niet in staat zijn om voedsel

van goede kwaliteit te gebruiken, want juist die voedingsmiddelen zijn het duurst.

De moderne wetenschap heeft ook hier een oplossing gebracht in den vorm van voedselpreparaten, zooals b.v. Ovomaltine.

Zoo'n voedselpreparaat heeft het groote voordeel dat het in zeer geconcentreerden vorm een groote hoeveelheid voedingsstoffen bevat die ons lichaam noodig heeft. Het verwerken van groote hoeveelheden voedsel is dan ook absoluut niet meer noodig, het preparaat brengt uitkomst.

Onmogelijk is het om in een klein bestek geheel volledig te zijn als men schrijft over het voedselvraagstuk. Indien we slechts de belangstelling van de sportbeoefenaars voor dit vraagstuk hebben wakker geroepen dan zijn we reeds tevreden gesteld.



W. Hamm, winnaar van de golfwedstrijden om den Winter wisselbeker.



WERELD-KAMPIOENSCHAP 2-PERSOONSBOb TE ENGELBERG.

Op 3 en 4 Februari hadden te Engelberg in Zwitserland de Wereld-kampioenschappen plaats voor 2-Persoonsbobs. Verschillende landen hebben met één of meer ploegen aan deze Kampioenschappen deelgenomen. Het Wereldkampioenschap werd na spannenden strijd gewonnen door de ploeg Roemenië 2 (Frim—Dimitrescu) in den totaal tijd van 9 min. 31.3 sec. Tweede werd de Deutschland 1, terwijl de Deutschland 2 op de 3de plaats eindigde. Als No. 4 en 5 eindigden Roemenië 1 en Zwitserland 2, terwijl de ploegen Zwitserland 1, Oostenrijk 1 en Engeland 1 en 2 wegens ongevallen, den strijd moesten staken.

De snelste tijd in dit tournooi werd gemaakt door Roemenië 2 met 2 min. 19.3 sec., terwijl dezelfde ploeg de Kilometer met vliegende start aflegde in 26.5 sec.

Wij geven hiernaast een aardige foto, genomen op de startplaats, waar het een gezellige drukte was van deelnemers, terwijl tevens een kaartje is afgebeeld van het parcours, dat moest worden afgelegd.