

AFSLANKEN MET KRACHTTRAINING



Het nieuwe jaar staat als vanouds bol van de goede voornemens, waaronder stoppen met roken en de overtollige kilo's eraf jassen, en daar zit gelijk een spanning, want wie stopt met roken komt doorgaans de (on-)nodige kilo's aan. In ieder geval kun je de strijd tegen ongewenst gewicht adequaat aanpakken met een combinatie van schone (eiwitrijke) voeding en krachttraining.

Diëten komen en diëten gaan, maar overgewichtcontrole zal altijd bestaan, domweg omdat we in een 'obesogene maatschappij' leven, waarin we nauwelijks hoeven te bewegen en eten letterlijk altijd en overal binnen handbereik is. Ondertussen hebben we een lichaam dat de afgelopen 50.000 jaar nauwelijks is veranderd en dat is ingesteld op veel bewegen en weinig te eten hebben. De wetenschappelijke discussie over of te veel eten of te weinig bewegen de belangrijkste oorzaak is van overgewicht, wil ik hier even laten rusten.

Cardio contra krachttraining?

Een van de rampscenario's voor afslanken is een scenario dat in een door cardio gedomineerde fitnesscultuur toch een heel taai leven lijdt: dieet plus intensieve cardiotraining. Je valt er vanaf, maar je raakt ook heel veel spiermassa kwijt. Waarom? Omdat het tekort aan energie (calorieën) ergens vandaan gehaald moet worden en dat gebeurt niet alleen door de vetvoorraden aan te spreken. Ook spiermassa moet eraan geloven, gemiddeld per 4 kg lichaamsgewicht die je kwijtraakt ongeveer 1 kg spieren. Hoe strenger het dieet, hoe meer spiermassa je met de afgeslankte kilo's verliest. Intensieve cardio op een calorisch sterk beperkt dieet wakkert die spieraafbraak nog eens extra aan. Het eindresultaat is, dat de stofwisseling lager en lager komt te liggen en je als een muis moet blijven eten om niet weer aan te komen. Een situatie die je niet erg lang volhoudt.

Beter is het om op dieet aan krachttraining te doen omdat krachttraining spiermassa opbouwt en/of in ieder geval verlies van spiermassa beperkt. Zeker personen die nog weinig aan krachttraining gedaan hebben, kunnen – zelfs op dieet – spiermassa opbouwen (mits de voeding goed wordt aangepast). Dat is een groot voordeel ten opzichte van cardio, waarmee je niet of nauwelijks spiermassa opbouwt. Voor elke kilo spiermassa extra die je opbouwt, verbrand je dagelijks 60 kcal extra. Dat betekent, dat je met het ontwikkelen van 2-3 kg spiermassa je verbranding met 120-180 kcal per dag opvoert, en dat is veel. Op maandbasis komt dat op anderhalve pond vet minder, zonder op dieet te zijn gegaan. Daarbij komt dat spieren minder ruimte innemen dan vet, dus wie bijvoorbeeld 2 kg spek inlevert en 2 kg spiermassa opbouwt, die is slanker én strakker én sterker geworden! Kortom, wie wil afslanken moet aan krachttraining doen, van de huisvrouw tot en met de bodybuilder.

Maar moet je cardio dan maar helemaal links laten liggen? Nee, dat hoeft niet. Het hangt een beetje af van welke trainingsvorm je bevalt en hoeveel vet je kwijt wilt raken binnen een bepaalde tijd. Je kunt cardio inzetten als extra trainingsvorm naast de krachttraining, maar dan met mate als je ook op dieet bent, want anders begint het verhaal van

spieraafbraak weer op te spelen. Met mate betekent 2-3 per week 30-45 minuten op 50-60% van je maximale hartslag. Besef wel, hoe meer je een energietekort kweekt (meer verbrandt dan je inneemt), hoe moeilijker het wordt spiermassa op te bouwen.

De kracht van eiwit

Een goede strategie om af te slanken is: 2-3 per week aan krachttraining doen, met oefeningen voor vooral de grote spiergroepen (benen, rug, borst), waarbij de kleine spiergroepen (schouders, biceps, triceps) ook aan bod komen. Tegelijkertijd moet je voeding worden opgeschoond: alle snoep en junkfood moet vervangen worden door gezonde voeding (kijk eens op www.voedingscentrum.nl voor wat er onder gezonde voeding wordt verstaan). En je moet weten wat je energiebehoefte is (hoeveel calorieën je mag hebben om niet aan te komen of af te vallen). Voor de gemiddelde man is dat 2500 kcal per dag en voor de gemiddelde vrouw 2000 kcal. Dan ziet het 'afslankrecept' er als volgt uit:

1. Voeding opschonen en zorgen dat je per kg lichaamsgewicht 1-1½ gram eiwit per dag eet. Kies magere eiwitten (kip, mager vlees, vis, kwark, yoghurt, en dergelijke)
2. Na een maand 250 kcal onder de energiebehoefte gaan zitten (dus 1750 kcal en 2250 kcal per dag respectievelijk voor vrouwen en mannen).
3. Als er na 2 maanden nog meer gewicht (let op: vet) weggewerkt moet worden, dan kun je de cardio erbij gaan doen.
4. Om spiermassa te bewaren kunnen vrouwen beter niet onder de 1500 kcal per dag en mannen niet onder de 2000 kcal per dag consumeren.

Het makkelijkst is wat in de voedingsvetten te schrappen, aangezien die twee keer zoveel energie leveren als koolhydraten en eiwitten (9 kcal per gram tegen 4 kcal voor koolhydraten of eiwitten). Bovendien blijf je dan een beetje energiek. Verder heeft het hoog houden van de eiwitten de volgende effecten: het verhoogt de stofwisseling doordat eiwit moeilijker te verteren is dan koolhydraten of vet, het beperkt spieraafbraak, bij voldoende energie-inname helpt eiwit spiermassa op te bouwen en het consumeren van eiwit dempt de honger. Allemaal hele belangrijke dingen voor iemand die wil afvallen en de stofwisseling hoog houden.

TEKST: HANS WASSINK, DOPINGAUTORITEIT