

# Wat moet ik eten & drinken tijdens een marathon?



## Hoe belangrijk is voeding tijdens het lopen?

Een marathon lopen vergt veel van je lichaam. Uiteraard moet je fysiek in orde zijn om die 42,195 km af te leggen, maar daarnaast is ook je voeding een belangrijk onderdeel.

Een gezond & gebalanceerd voedingspatroon is dan wel de basis voor elke sporter en op zich voldoende voor de kortere afstanden, toch vergt een inspanning als een marathon net iets meer.

## Hoeveel moet ik eten & drinken tijdens een marathon?

Je voedingsplan voor de marathon begint eigenlijk al enkele dagen voor wedstrijddag.

Zo is het belangrijk om enerzijds de nodige energie op te slaan door te focussen op koolhydraten (het zogenaamde '**koolhydraten stapelen**' of '**carb loading**') en anderzijds de inname van vezels, vetten & eiwitten te beperken om maag- en darmklachten te vermijden.

Alles hangt uiteraard ook af van je ambitie op de marathon: heb je geen specifieke richttijd voor ogen en wil je gewoon de finishlijn halen of wil je jouw PR aanvallen? Jouw richttijd zal uiteindelijk bepalen hoeveel voeding je inneemt.

Als vuistregel adviseren wij om minimaal 60 gr koolhydraten per uur in te nemen. Dit zal ervoor zorgen dat je langer kan doorgaan en de man met de hamer kan vermijden (of op z'n minst zoveel mogelijk kan uitstellen).

2 heel belangrijke tips hierbij:

- **Experimenteer tijdens trainingen** om je maag hieraan te laten aanpassen ('gut training'). Nieuwe dingen uittesten op wedstrijddag is geen goed idee!
- Wacht niet tot je honger of dorst krijgt, maar begin al met **eten & drinken vanaf de start**.

## Welk type voeding moet ik eten?

Er zijn verschillende mogelijkheden om koolhydraten op te nemen tijdens het lopen, binnen het SANAS gamma raden wij volgende aan: **Isomix**, dit is een isotone sportdrink en zorgt dus enerzijds voor op de opname van vocht én koolhydraten tegelijkertijd.

- **Isomix**: dit is een isotone sportdrink en zorgt dus enerzijds voor op de opname van vocht én koolhydraten tegelijkertijd.  
*Bevat 30 gr KH per bidon*
- **Energy gel**: de snelste manier om koolhydraten op te nemen.  
*Bevat 30 gr KH per gel*
- **Energy fruit**: als je geen fan van gels bent, is dit een ideaal alternatief om (quasi even) snel koolhydraten op te nemen.  
*Bevat 30 gr KH per fruit*
- **Alphamax**: dit is een hypertone sportdrink en ideaal als je liever enkel drinkt (omwille van snelheid, niet graag eten, of welke reden dan ook) tijdens het lopen.  
*Bevat 90 gr KH per bidon. Doordat Alphamax een dehydrateren effect kan hebben, moet er per bidon Alphamax ook een bidon gewoon water gedronken worden.*

Uiteraard hoef je niet de hele wedstrijd lang voor dezelfde voedingsbron te kiezen. Door de **2:1 verhouding** van bovenstaande producten kan je deze gerust **door elkaar combineren**.

Een energiereep kan in principe ook, maar adviseren wij minder tijdens het lopen aangezien dit door lopers toch als minder praktisch wordt ervaren. Daarnaast wordt de energie uit een reep minder snel vrijgegeven dan bovenstaande producten.

Op Alphamax na bevat elk van bovenstaande producten dus 30 gr koolhydraten. Dit maakt het alvast makkelijk om jouw voedingsplan voor de marathon op te stellen. *You're welcome ;-)*

## Wat na de wedstrijd?

Een marathon uitlopen is een enorme belasting voor je lichaam, voorzie daarom ook een post-marathon luik in jouw voedingsplan.

Niet weg te denken hierin is **Carbomix**, deze bevat de nodige **eiwitten & koolhydraten** om het **herstel te bevorderen**.  
Daarnaast is het belangrijk om ook je **vochtpeil** na de wedstrijd te blijven aanvullen.