



Jojo met een risico

Ondoordacht gewicht verliezen om in een lagere klasse te kunnen aantreden doe je niet ongestraft. Maar het verzet tegen het rammelende reglement groeit.

JAN ETIENNE

Er moet tegen morgen nog anderhalve kilo af en dat lukt wel”, vertelt de tengere roeier aan de reporter. Maar zijn twijfelachtig lachje verraadt ellende. Zweten en afzien wordt het, misselijk van honger en dorst. Sommige atleten gaan ver om gewicht kwijt te raken. Het doel van gewichtsklassen in sporten waarin gewicht de doorslag kan geven, is een faire strijd te krijgen tussen gelijkwaardige tegenstanders. Maar in

de praktijk loopt het fout. Van de worstelaars tracht ongeveer 80 % in een lagere gewichtsklasse uit te komen in de overtuiging dat het hen voordeel oplevert (1). In sporten als judo, gewichtheffen en roeien zie je gelijkaardige tendensen. De atleten vallen daarbij vaak terug op schadelijke methoden, zoals een combinatie van weinig tot niet meer eten en drinken met veel zweten in sauna's of sporten in warme kleren. Sommigen grijpen zelfs naar laxeer- of braakmiddelen.

Zodra de weging achter de rug is, zetten ze alle middelen in om zo snel mogelijk opnieuw op hun gewicht te raken.

Zweet dat vreet

Dit is een zorgelijke situatie die Peter Clarys en Amelie Rosseneu, beiden actieve judoka's, al langer bezig houdt. Clarys is professor voedingsleer aan de faculteit Lichamelijke opvoeding en kinesitherapie van de Vrije Universiteit Brussel. Rosseneu is Belgisch kampioene judo in de categorie tot 48 kilogram bij de senioren en behaalde dit jaar nog verschillende medailles (goud en brons) in internationale competities. Zij heeft zich bovendien bekwaamd in de voedings- en dieetleer en is dus uitstekend geplaatst om judoka's met raad en daad bij te staan.

Volgens Clarys is die nood groot. Want de doordeweekse voedingsgewoonten van judoka's zijn vaak verre van optimaal, en tijdens de periode van gewichtsbepanking in de aanloop naar competitie zijn ze dat nog minder. Een sporter die

Atleten moeten bij elke competitie opnieuw aan de gewichtseisen voldoen en daarbij vaak tot 10% gewicht verliezen. Meerdere keren per jaar. Wat kan leiden tot voedingsstoornissen. Zo leed bv. ex-judoka Gella Vandecaveye jaren aan boulimie.

wil winnen, moet nochtans in opperbste conditie op het strijdtoneel verschijnen. Met de drastische en onbezonnen methoden om gewicht te verliezen, schieten atleten zichzelf in de voet. Clarys verwijst naar een onderzoek dat er volgens hem nog steeds staat. In 1996 toonde de Canadese onderzoeker Marc Tarnopolsky aan dat de suikerreserves in de spieren tot bijna de helft afnemen bij worstelaars die tot 5% gewicht verloren via de klassieke methode van minder eten en drinken en extra trainen (2). Die lage suikerreserves leiden onherroepelijk tot slechte prestaties. Tenzij er voldoende tijd overblijft tussen de weging en de eerste wedstrijd om de reserves terug aan te vullen met snel opneembare suikers. Dat werd ondertussen ook aangetoond voor judoka's (3, 4). Vier uur tussentijd lijkt daarvoor een minimum.

Ook hongeren in het hoofd

Op het eerste gezicht lijkt er nauwelijks een probleem, maar de realiteit is anders. Veel judoka's en andere sporters, maar ook hun coaches en trainers missen de

jaar. Wat dit doet met je hoofd blijkt uit de voedingsstoornissen die zelfs bij de top van het judo nog welig tieren. Gella Vandecaveye bekende vorig jaar dat ze jarenlang leed aan boulimie. Heidi Rakels mag genoemd worden als een voorbeeld van een mislukte carrière omdat ze systematisch gedwongen werd in een lagere gewichtscategorie uit te komen. Sommige sporters beginnen al op zeer jonge leeftijd met deze praktijken, zelfs al voor de puberteit, niet zelden onder druk van begeleiders. Vaak gebruiken deze atleten in spe ook meer agressieve en extreme methoden om gewicht te verliezen. Clarys raadt dat ten sterkste af. Uitdroging bij kinderen is gevaarlijk omdat ze een groter risico lopen op oververhitting.

Letterlijk droog aan de haak

Met een aantal nieuwe richtlijnen zou alles eenvoudiger en veiliger kunnen verlopen. Meestal worden judoka's gewogen 3 tot 6 uur voor ze de mat op moeten, soms zelfs al de dag voordien. Het is precies deze lange tussenperiode die extreem gedrag uitlokt. Hou de tijd tussen weging en wedstrijd zo kort mogelijk, zo pleit de Braziliaanse onderzoeker Guilherme Artioli (1). Zijn voorstel: ten hoogste 1 uur. Peter Clarys volgt hem daarin. Opnieuw bijtanken is dan

Dat een andere aanpak mogelijk is, blijkt uit de wijzigingen die de Amerikaanse National Collegiate Athletic Association (NCAA) doorvoerde na de fatale gebeurtenissen van 1997. Daar loopt een programma dat het gewicht van haar worstelaars over langere tijd opvolgt om het risico van snel gewichtsverlies binnen de perken te houden. Voor de bepaling van het basisgewicht van elke atleet gaat de NCAA uit van een vetmassa van minstens 7% en een goede vochtstatus. Daar kan enkel van afgeweken worden binnen strikte regels. Wekelijks mag een atleet hooguit 1,5% afvallen. Elk gebruik van laxeer-, braak- en andere kunstmatige vochtafdrijvende middelen is daarbij verboden.

Kleinere grote boodschap

Ondertussen moeten de judoka's er binnen de huidige reglementering het beste van zien te maken. Rosseneu stelt hen daarom maatregelen voor die werken en toch veilig zijn. Ze raadt haar atleten bijvoorbeeld aan om vanaf 3 dagen voor de weging over te stappen naar restarme voeding, die de stoelgang tot een minimum beperkt. Op die manier kan een atleet een 300 tot 400 gram gewicht kwijtraken, afhankelijk van het dieet. Rosseneu waarschuwt er echter voor dat dit geen volwaardige voeding is wegens vooral geraffineerde producten en weinig tot geen fruit, groenten en volle granen en dus een gebrek aan vezels. Dit dieet langer dan enkele dagen volgen raadt ze daarom af. De atleten moeten er op letten voldoende te eten, zodat ze met volle energiereserves kunnen aantreden. Restarme voeding zien atleten vaak nog wel zitten, maar het tweede voorstel van Rosseneu, een radicale zoutbeperking (natriumchloride of gewoon keukenzout), stuit op meer weerstand. Dit dieet wordt smakeloos genoemd en je moet het langer volhouden om een groter effect te boeken. Een beperking van 1 tot 1,2 gram kan na 1 dag een gewichts-daling van ongeveer 450 gram opleveren en na 7 dagen zelfs 1400 gram. Het verlies is afhankelijk van de normale zoutinname en de discipline, maar de ingreep is veilig. We eten te veel zout en hebben er een te grote voorraad van in ons lichaam. ■

Bronnen (1)-(6): www.bodytalk.be

Worstelaars, judoka's, gewichtheffers en roeiers gebruiken zelfs laxeer- en braakmiddelen om lichter te worden net voor de weging.

achtergrond om op een verantwoorde wijze met hun gewicht om te gaan. Hard trainen, veel zweten en niet drinken zijn ook nu nog vaak gehoorde richtlijnen. De risico's zijn nochtans niet gering. In 1997 overleden 3 jonge Amerikaanse worstelaars (5). Ze wilden 15% van hun lichaamsgewicht verliezen. In Duitsland stierf in 2001 een lichtgewichtroeier door een foute aanpak om in een lichtere gewichtscategorie te kunnen aantreden (6). Atleten moeten bij elke competitie opnieuw aan de gewichtseisen voldoen. Meestal moeten ze daarvoor telkens 5 tot 10% van hun gewicht verliezen, en dat meerdere malen in de loop van het

zo goed als uitgesloten, zodat de atleten niet meer kunnen ontsnappen aan de negatieve gevolgen van hun snelle gewichtsverlies. Judoka's mogen zich momenteel ook nog verschillende keren laten wegen. Na een eerste mislukte poging gaan ze vaak over tot nog extreme middelen om gewicht kwijt te raken, zoals speeksel uitspuwen, braken en laxeermiddelen. Een eenmalige weging zou ook dit probleem oplossen, stelt Artioli. Hij vraagt ook een controle van de vochttoestand van de atleet, bijvoorbeeld via de urinewaarden. Uitgedroogde atleten zouden uitgesloten moeten worden van deelname aan wedstrijden.