

Invloed van voeding op buikklachten en peesblessures bij hardlopers: resultaten Eat2Run studie

De afgelopen decennia zijn steeds meer mensen gaan hardlopen, van professionele en recreatieve atleten tot aan mensen die starten met hardlopen om fitter te worden. Hardlopen heeft veel gezondheidsvoordelen, maar kan helaas ook leiden tot onder andere blessures en lichamelijke klachten. Met de Eat2Run studie in het Ziekenhuis Gelderse Vallei is onderzocht of er een verband is tussen het alledaagse dieet en het hebben van buikklachten en peesblessures. De resultaten van deze studie zijn inmiddels bekend en er zijn tips voor hardlopers opgesteld.

Buikklachten en peesblessures

Maar liefst 1.993 hardlopers deden mee aan het onderzoek in de periode van juli 2021 tot juli 2022. Deze hardlopers waren 18+ en liepen ten minste één keer per week hard. Ze vulden twee vragenlijsten in, waarbij de eerste ging over hoe vaak ze traiden, op welke intensiteit, of ze last hadden van peesblessures (nu of in het verleden) en of ze last hadden van buikklachten voor, tijdens of na het hardlopen. De tweede vragenlijst ging over hun voedingsinname.

Er werd berekend wat hun gemiddelde dagelijkse inname van nutriënten en voedselgroepen was en in welke mate ze voldeden aan de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad. Uit het onderzoek blijkt dat onder de deelnemende hardlopers aan dit onderzoek buikklachten en peesblessures veel voorkwamen.

Vaker buikklachten bij ongezond eten

Meer dan de helft van de hardlopers (57%) gaf aan tijdens of kort na het hardlopen last te hebben van buikklachten. Buikklachten kwamen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, en werden door vrouwen als ernstiger ervaren dan door mannen. Winderigheid was van 9 uitgevraagde klachten de klacht die het vaakst voorkwam (36%). Er werd een samenhang gevonden met leeftijd en met de hardloopintensiteit: buikklachten kwamen vaker voor op jongere leeftijd en bij hardlopen op hogere intensiteit. Ook werd er een samenhang gevonden met enkele voedingsfactoren, vooral bij mannen. Buikklachten kwamen vaker voor bij een hogere vetinname en een grotere consumptie van ongezonde voedingsproducten zoals koekjes en snacks. Uit eerdere resultaten bleek ook al dat inname van vezels en hypertone sportddrank kort vóór het hardlopen buikklachten kunnen veroorzaken.

Hardlopers hebben vaker buikklachten na ongezond eten

Geen samenhang voeding en peesblessures

Het percentage hardlopers dat op het moment van het invullen van de vragenlijsten last had van een peesblessure was 6%. Eén derde van de hardlopers (33%) gaf aan dat ze in het verleden een (of meerdere) peesblessure(s) gehad hebben. De meest voorkomende peesblessure was een blessure aan de achillespees, gevolgd door een peesblessure aan de knie en daarna aan de voet/hiel. Voor alles peesblessures geldt dat ze vaker voorkwamen bij mannen dan bij vrouwen.

Er werd een samenhang gevonden met leeftijd, het aantal kilometer per week dat iemand hardloopt, en het aantal jaar dat iemand hardloopt: peesblessures kwamen vaker voor op hogere leeftijd, bij méér hardloopkilometers per week, en bij een langere hardloopcarrière. Er werd echter geen verband gevonden tussen peesblessures en de onderzochte voedingsfactoren. Uit eerder onderzoek is wel gebleken dat extra inname van (suppletie) vitamine C en collageen mogelijk kunnen helpen bij het herstel van peesblessures.

Wat betreft de voedingsinname hadden de hardlopers in dit onderzoek over het algemeen een bovengemiddeld gezond dieet: zij voldeden meer dan de gemiddelde Nederlandse bevolking aan de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad. Dit zou kunnen verklaren waarom er geen samenhang met peesblessures is gevonden. Toekomstig onderzoek moet duidelijk maken of een ongezond dieet wel samenhangt met peesblessures.

Bron: nieuwsbericht Gelderse Vallei, 04 september 2023

