

## SPORTEN TIJDENS DE RAMADAN

In april is de Ramadan, een tijd van vasten om jezelf te leren bewuster en geduldiger te worden. Als je zo lang niet eet krijg je honger en leer je de waarde van voedsel. Sporten tijdens de Ramadan is dan ook lastig in te plannen maar kan je sporten tijdens het vasten? Hieronder staat uitgelegd wat mogelijk is. Let wel op! Hou altijd rekening met je eigen gevoel.

### KUN JE SPORTEN TIJDENS DE RAMADAN?

Als je vast, heb je minder energie en nemen je conditie, fitheid en concentratie af. Maar sporten is zeker mogelijk! Doe het echter rustig aan en train wat minder zwaar. Zorg ook voor goede gezonde voeding en voldoende slaap en probeer zo min mogelijk vocht te verliezen.

### MOET IK OP EEN ANDER TIJDSTIP GAAN SPORTEN?

Als je in de avond sport net voordat je mag eten, dan kun je energie en vocht snel aanvullen.

Je kan ook heel goed in de ochtend sporten, train dan niet te intensief: je mag natuurlijk pas 's avonds weer eten en drinken. Doe eventueel een middagdutje.

### HOE MOET IK ETEN TIJDENS DE RAMADAN OM HET SPORTEN VOL TE KUNNEN HOUDEN?

Zorg ervoor dat je genoeg en gebalanceerd eet, oftewel: voldoende eiwitten, koolhydraten en vetten.

Zorg zeker na de avondtraining voor eiwitrijk voedsel, dat voorkomt glucosetekort met spierafbraak tot gevolg.

Eet 's avonds ook koolhydraatrijk voedsel om de glycogeenvoorraad op peil te brengen.

Eet 's ochtends 'gezond' vetrijk voedsel (liever bijvoorbeeld avocado's, zalm of noten en geen snackbarhapjes en donuts vanwege de slechte vetten en suikers). Van 'gezond' vetrijk voedsel zit je langer vol.

Eet niet te veel zoete, gefrituurde en vette snacks.

Eet rustig, neem kleine happen en kauw goed.

Zorg voor goede langzame verteerbare koolhydraten -zoals volkoren pasta, volkorenbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten en aardappelen. Deze koolhydraten komen nog langzamer vrij als je ze koud eet.

Vraag eventueel een de buurtsportcoach om advies.

### HOE MOET IK OMGAAN MET NIET MOGEN DRINKEN TIJDENS DE RAMADAN?

Blijf op warme dagen uit de zon, zodat je minder vocht verliest.

Spoel je mond met water (zonder door te slikken).

Drink voldoende (het liefst water) in de toegestane tijd.

Train niet te hard en zorg dat je niet te veel gaat zweten tijdens het sporten. Het vochttekort doordat je niets hebt kunnen drinken kan/zal zeker opspelen.

Vóór het trainen een sportdrink met toegevoegd zout nemen, zorgt ervoor dat je lichaam het vocht beter vasthoudt.

## HOE KAN IK HET BESTE TRAINEN

Doe je aan fitness train dan niet te zwaar, doe dan hooguit 2 x 8 à 12 herhalingen per oefening. En ga je voor cardio (loopband, fiets, roeien, crosstrainer), let er dan op dat je niet buiten adem raakt en pas je niveau aan.

Zoals je kunt lezen is het zeker mogelijk om te blijven sporten, heb je vragen over sporten tijdens de Ramadan neem dan contact op met Martin Breas, de buurtsportcoach van De Mussen.

Heel veel succes en ramadan mubarak!

Martin Breas

[martin.breas@demussen.nl](mailto:martin.breas@demussen.nl)

0630010426