

Koolhydraat- of vetverbranding tijdens het sporten.

Wie in de fitness op de cardio toestellen het programma vetverbranding selecteert, is snel geneigd te denken dat zijn of haar vetreserve opeens gaat smelten als sneeuw voor de zon. Maar hoe gaat dat nu juist allemaal in zijn werk?

Het lichaam verbrandt vet in rust. Naarmate de intensiteit van de inspanning toeneemt zal de vetverbranding stijgen tot er een omslagpunt bereikt wordt. Voorbij dit punt(ongeveer 65% van de maximum hartslag) zullen er minder vetten en meer koolhydraten(suikers) als brandstof verbruikt worden.

Rustige inspanningen(65% en lager) waarbij de aanvoer van zuurstof overvloedig is, zullen vnl. vetten als brandstof verbruiken. Daar het totaal calorieverbruik door de lage hartslag eerder miniem is, dienen ze ook lang (minstens 1 uur) volgehouden worden. Dit soort training levert resultaat als er al een zekere basisuithouding aanwezig is.

Bij intensievere inspanningen(65% en hoger) moeten de spieren sneller van zuurstof voorzien worden en gaan er hoofdzakelijk koolhydraten verbrand worden. Op kortere tijd(30-40min) heeft men dan ook evenveel calorieën verbruikt. Uiteraard verbranden we nooit koolhydraten of vetten alleen maar is er altijd een overflow tussen beide.

Zoals we weten, kan het lichaam slechts een beperkte hoeveelheid koolhydraten opslaan in lever en spieren en wordt een teveel als vet opgeslagen. Omgekeerd kunnen vetten niet naar koolhydraten omgezet worden.

Wie na een vetverbrandingstraining gaat eten, zal dus minder koolhydraten kunnen opslaan maar heeft dan weer meer vet verbrand.

Na een intensievere training zijn de koolhydraatvoorraden meer uitgeput en kan het grootste deel van de maaltijd na de training benut worden om deze bij te vullen. Doch, er was dan weer minder vet verbrand.

Beide komen dus op hetzelfde neer. Trainingsprogramma's met het oog op gewichtsverlies alleen dienen dus enkel rekening te houden met het aantal verbruikte calorieën. Wie wil afvallen moet er immers voor zorgen dat de energiebalans (energie-inname vs. verbruik) in het voordeel van het verbruik gaat hellen.

Voor programma's gericht op uithouding gelden andere trainingsprincipes.

Laat ons besluiten dat een gezonde mix van lange, rustige inspanningen en korter, intensiever werk het beste is voor algemene resultaten.

Succes,

Paul.