



‘ZORG ERVOOR DAT JE GENOEG EET’

© GETTY

Hormonen sturen bij vrouwen niet alleen de menstruatiecyclus, ze beïnvloeden ook prestaties tijdens het sporten. Wie die schommelingen begrijpt, kan volgens sportarts Luca Lenoir beter inspelen op wat het lichaam nodig heeft.

Door **Jonas Creteur**

●●● Voor Luca Lenoir begint sportgeneeskunde lang vóór de eerste blessure. Als sportarts bij de Vlaamse Gymnastiekfederatie en specialist in leefstijlgeneeskunde kijkt ze niet alleen naar training, maar ook naar het samenspel van hormonen, slaap, stress, voeding en herstel. Die holistische aanpak moet niet alleen ziekte en blessures helpen voorkomen, maar ook de prestaties en gezonde levensjaren verbeteren.

In haar werk vertrekt Lenoir van een belangrijk uitgangspunt: vrouwen functioneren fysiologisch anders dan mannen. ‘Een vrouw is geen man in een kleiner lichaam. De man heeft een cyclus van 24 uur, waarin hormonen zoals testosteron, cortisol en melatonine elkaar afwisselen. Een vrouw heeft gemiddeld een menstruatiecyclus van 28 dagen. Daardoor kan ze op dag 4 of op dag 21 heel anders reageren op voeding, trainingsprikkel en herstel. Omdat typisch vrouwelijke hormonen zoals oestrogeen en progesteron bijna elk orgaan beïnvloeden – van spiermassa en darmen tot hart en longen – kun je een trainingsaanpak bij mannen niet zomaar doortrekken naar vrouwen. Een vrouwenlichaam kan niet elke dag van de maand hetzelfde presteren.’

Daarom is inzicht in de menstruatiecyclus cruciaal. Lenoir gebruikt daarvoor de vier seizoenen als symbool. ‘Op de eerste dag begint de menstruatie, wanneer het bloedverlies start. Die vier à vijf dagen noem ik de winter: een fase met een lage hormoonspiegel, waarin veel vrouwen meer rust en comfort nodig hebben. Daarna volgt de lente, waarin vooral het oestrogeen weer stijgt. Tegen het einde van

‘Train twee à drie keer per week twintig minuten op kracht en rompstabiliteit’, adviseert sportarts Luca Lenoir.

die fase zorgen twee hormonen, LH en FSH, ervoor dat een eikel vrijkomt uit de eierstok: de eisprong. Dat is de zomer, een korte periode waarin veel vrouwen zich energiever, sociaal en sterker voelen. Daarna volgt de herfst, de fase na de eisprong, waarin het progesteron stijgt, het hormoonpeil het hoogst is en de negatieve impact op training en herstel vaak het grootst is. Dat gebeurt dus niet tijdens de menstruatie, aan het begin van de winter, maar in de periode ervoor.’

Tegelijk benadrukt Lenoir dat we de cyclus niet als een obstakel moeten bekijken. ‘Sportende vrouwen – zowel profs als amateuratletes – kunnen ook in minder gunstige hormonale fases presteren, zolang ze hun gewoontes en mindset aanpassen. Werk dus mét je fysiologie in plaats van tégen je fysiologie.’ Om dat te doen, geeft ze vijf adviezen.

1 Leer je cyclus kennen

Volgens Lenoir is dat eenvoudig: door je cyclus te tracken. ‘Gewoon bijhouden via een app of agenda: op welke dag zit ik? Hoe voel ik mij? Kijk of bepaalde klachten of mindere trainingen telkens op dezelfde momenten terugkomen. Als je altijd op dag 23 merkt: lopen gaat dan telkens veel minder, pas dan je schema aan met een minder zware training.’ Voor amateuratletes is dat extra relevant, zegt Lenoir, omdat training niet losstaat van werk, gezinsleven en sociaal leven.

Ze geeft ook een tip voor vrouwen die hun cyclus nog preciezer willen opvolgen. ‘Meet meteen nadat je wakker bent geworden je lichaamstemperatuur. Na de eisprong stijgt die licht door progesteron. Zo krijg je beter zicht op wanneer je in de periode tussen eisprong en menstruatie zit. Bij vrouwen met een spiraal kan dat ook nuttig zijn, omdat zij niet altijd een duidelijke menstruatie als ijkpunt hebben.’

2 Neem stress serieus

Volgens Lenoir bestaan er drie soorten stress: ‘Mentale stress, fysieke stress – dus belasting door training – en fysiologische stress – interne belasting, zoals een chronische ontsteking. Als de combinatie daarvan te hoog oploopt en er te weinig herstel tegenover staat, kom je in een negatieve spiraal terecht. Vooral in de periode tussen eisprong en menstruatie, in de ‘herfst’, is dat belangrijk. Dan ervaren vrouwen alle types stress nog sterker en gaat het lichaam moeizamer in rustmodus.’ →

Sportende vrouwen

← Lenoir linkt dat aan het autonome zenuwstelsel. ‘Het stijgende progesteron heeft een negatief effect op het deel van je zenuwstelsel dat je helpt ontspannen. De nervus vagus, een belangrijke zenuw in dat proces, functioneert dan minder goed. Kort gezegd: je kunt wel nog gas geven, maar moeilijker remmen.’

In die periode is het volgens Lenoir beter om je routine bij te sturen. ‘Doe ademhalingsoefeningen of een yogasessie in plaats van een lange looptraining, kruip wat vroeger in bed en eet dan zeker voldoende.’

Dat geldt ook voor vrouwen die de pil nemen en geen natuurlijke cyclus hebben, maar bij wie hormonen eveneens een effect op recuperatie kunnen hebben. ‘In de eerste dagen van de pilstrip ligt de stressbestendigheid dikwijls iets hoger, waarna die geleidelijk afneemt. Tijdens de stop-week, wanneer een bloeding optreedt, volgt opnieuw een soort reset.’

Vrouwen in de menopauze moeten ook opletten voor een te hoge stressbelasting. ‘Door de dalende hormonen verandert vooral het metabolisme: het lichaam reageert minder goed op insuline, het hormoon dat suikers uit het bloed naar de cellen brengt. Daardoor worden suikers minder efficiënt gebruikt als energie en sneller opgeslagen als vet. Ook de stressbestendigheid daalt. Training blijft nuttig en aangewezen, maar herstel vraagt meer aandacht.’

Lenoir raadt vrouwen die last hebben van menstruatiekrampen ook om te blijven bewegen: ‘Sport vermindert krampen. Het stimuleert de aanmaak van endorfines – natuurlijke pijnstillers – en bevordert de doorbloeding, waardoor spierspanning in de baarmoeder afneemt.’

3 Eet genoeg

Volgens Lenoir komt één probleem nog te vaak voor. ‘Veel vrouwelijke sporters eten te weinig, waardoor ze niet genoeg energie hebben om te trainen, te herstellen én in het dagelijkse leven goed te functioneren. Aanvankelijk lijdt alleen de recuperatie daaronder, op langere termijn ook de prestaties.’

Volgens Lenoir speelt mee dat veel vrouwen blijven focussen op gewicht en lichaamsbeeld. ‘Ze sporten om af te vallen, trainen nuchter of eten te weinig in de hoop vet te verliezen. Maar dat kan averechts werken. Een vrouw reageert sterk op cortisol, het stresshormoon. Wie met te weinig brandstof gaat sporten, jaagt dat stresssysteem extra aan. Met als gevolg dat het lichaam méér vet opslaat, vooral in de buikregio.’

Zo belanden sommige vrouwen in een vicieuze cirkel. ‘Als de batterij van je telefoon nog maar op tien procent zit, gaat je scherm dimmen en sluiten bepaalde apps af. Zo werkt het lichaam ook: het blijft energie geven aan de sport, maar laat andere functies stilaan minder goed draaien. Zo kan de menstruatiecyclus verstoord raken of zelfs wegblijven. Dat is een sterk alarmsignaal, want menstruatie is een soort rapport van hoe gezond de voorbije maanden waren, op het vlak van voeding, slaap, stress en training.’

Het lichaam geeft dan dikwijls ook andere signalen. ‘Wie na enkele trainingen helemaal leegloopt en pas na een weekend rust weer op krachten komt, zit mogelijk niet in evenwicht. Ook je stemming kan als waarschuwing dienen. ‘*Hangry*’ zijn mag wel een keer, maar als je merkt dat je geïrriteerd bent of depressieve neigingen hebt, is dat vaak ook een effect van te weinig energie.’

4 Eet onbewerkt voedsel

Genoeg eten volstaat niet. Voeding moet ook het microbiom ondersteunen, de verzameling bacteriën in je darmen. ‘Daar weten we nog altijd niet alles van, maar wel dat het een enorme impact heeft op stemming, cravings – een sterk hongergevoel – stofwisseling, immuunsysteem, vetopslag, de verwerking van oestrogeen, prestatie en herstel’, zegt Lenoir.

Waarom is dat belangrijk? ‘Het darmmicrobiom speelt ook een rol in de hormoonbalans. Oestrogenen moeten op een bepaald moment worden afgebroken. De lever maakt die hormonen inactief en brengt ze naar de darm, zodat ze via de stoelgang het lichaam verlaten. Maar bepaalde bacteriën in het darmmicrobiom, waarvan de activiteit mee beïnvloed wordt door voeding, kunnen die inactieve oestrogenen opnieuw activeren, waardoor ze weer in de bloedbaan terechtkomen. Zo kunnen er te veel circulerende hormonen ontstaan. Dat geldt niet alleen voor lichaamseigen oestrogenen, maar ook voor xeno-oestrogenen, stoffen die we via onder meer voeding, water en microplastics binnenkrijgen, die de hormonenbalans verstoren en meer stress en klachten veroorzaken.’

Lenoir raadt daarom aan om zo veel mogelijk onbewerkte voeding te eten. Haar vuistregel: ‘Als iets meer dan vijf ingrediënten telt, is het wellicht te bewerkt.’ Ze geeft een simpel voorbeeld: ‘Als je zelf brood maakt, zit daar bloem, zout, gist en water in. Koop je industrieel brood in de supermarkt, dan kom je vaak aan veel meer

© GETTY



‘Eet vooral veel groenten, fruit, noten, pitten en zaden.’



Luca Lenoir

1992: Geboren in Oostende.

Studeerde geneeskunde aan de UGent.

Werkt als sportarts bij de Vlaamse Gymnastiekfederatie met elite gymnasten binnen het mannen- en vrouwenturnen.

Biedt educatie, groepstrajecten en persoonlijke begeleiding binnen de leefstijlgeneeskunde.

ingrediënten. Eet dus vooral veel groenten, fruit, noten, pitten en zaden, die een regenboog op je bord creëren en zorgen voor de noodzakelijke dagelijkse portie van 25 à 30 gram vezels.’

Ook gefermenteerde producten, zoals yoghurt, kimchi, zuurkool en zuurdesembrood, zijn volgens Lenoir nuttig. ‘Die zitten vol micro-organismen die het darmmicrobiom ondersteunen. Daarnaast zijn eiwitten essentieel voor vrouwelijke sporters. ‘Niet alleen voor spierherstel en -opbouw, maar ook voor de hormonale balans en een stabiele energiehuishouding. De dagelijkse eiwit-inname in alle fasen van de menstruatiecyclus zou tussen 1,4 en 2,2 gram per kilo lichaamsgewicht moeten liggen, goed verspreid over de dag, elke 3 à 4 uur.’

5 Train ook op kracht

Het belang van kracht en rompstabiliteit, zeker bij vrouwen, wordt volgens Lenoir nog altijd onderschat. ‘Omdat vrouwen minder testosteron hebben dan mannen, moeten ze meer moeite doen om spieren op te bouwen, maar ook om ze te behouden. Vanaf je dertigste neemt die spiermassa met 3 tot 5 procent per tien jaar af, en vanaf de menopauze gaat dat nog sneller. Dat moet je proberen tegen te gaan, want voldoende spiermassa is een van de belangrijkste voorspellers van hoe gezond en kwaliteitsvol je ouder wordt.’

Volgens Lenoir speelt ook de lichaamsbouw daarin mee. ‘Vrouwen hebben van nature een breder bekken dan mannen. Daardoor is de hoek tussen bovenbeen en kniepees groter en komen de krachten op de benen schuiner te staan. In combinatie met laksere gewrichten en ligamenten verklaart dat waarom vrouwen vaker kampen met voorste kruisbandletsels, maar ook met knie- en enkelproblemen, zeker in sporten waarin veel gelopen en gesprongen wordt.’

Daarom is een sterke romp cruciaal. ‘Niet alleen de klassieke buikspieren, maar ook de rugspieren en vooral de bilspieren, omdat die de krachten naar de benen verdelen. Zo helpen ze voorkomen dat de knieën naar binnen zakken.’

Lenoirs advies: ‘Train twee à drie keer per week twintig minuten op kracht en rompstabiliteit. Dat hoeft geen volledige fitnesssessie te zijn, maar probeer wel te variëren in de oefeningen. En train met voldoende belasting, zodat acht tot tien herhalingen zwaar worden. Als je honderd herhalingen kunt doen, vraag je te weinig van je spieren.’ ●

Het cijfer van Jonas

50



De twee Europese finales van Club Brugge waren het hoogtepunt en eindpunt van Raoul Lambert.

“ Toen Ernst Happel in januari 1974 begon als trainer van Club Brugge brak voor blauw-zwart de succesvolste periode in de clubgeschiedenis aan. De eigenzinnige aanpak van de Oostenrijker resulteerde in het seizoen 1975-’76 in een landstitel en een eerste Europese bekerfinale.

Op 28 april 1976, volgende week exact 50 jaar geleden, begon Club als underdog aan de heenwedstrijd van de UEFA Cup, op bezoek bij Liverpool FC, toen een Europese topclub.

De 50.000 supporters in Anfield keken verbijsterd toe hoe de bezoekers na een kwartier al met 0-2 leidden. Spits Raoul ‘Lotte’ Lambert profiteerde eerst van een blunder van Phil Neal om de bal over doelman Ray Clemence te lobben. Even later legde hij de bal met het hoofd terug tot Julien Cools, die voor de 0-2 zorgde. Volgens Lambert had Club zelfs 0-3 kunnen maken als Roger Van Gool niet zelf op doel had getrapt, maar naar hem had gepast.

Dat kwam Club duur te staan, want rond het uur kantelde de wedstrijd volledig. Ray Kennedy, Jimmy Case en Kevin Keegan, vanaf de stip, scoorden binnen zes minuten drie keer. Zo werd 3-2 ook de eindstand.

De terugwedstrijd volgde drie weken later, op 19 mei, in het nieuwe Olympiastadion. Na tien minuten kreeg Club Brugge een strafschoep, die Lambert keihard binnenschoot. Vier minuten later maakte Keegan al gelijk, uit een

volgens Brugse zijde discutabele vrije trap. Liverpool hield stand, al trof Lambert nog de binnenkant van de paal.

Twee jaar later kreeg de aanval-ler geen kans op revanche toen Club op Wembley de finale van de nog prestigieuzere Europacup I speelde, opnieuw tegen Liverpool FC. Voor de terugwedstrijd van de halve finale tegen Juventus was hij al weken geblesseerd. Na een paar insputingen in zijn knie voor de wedstrijd bracht Happel hem toch aan de aftrap.

Bij de rust moest Lambert weer naar de kant. Club plaatste zich voor de finale, maar voor ‘Lotte’ was de pijn nadien bijna niet te harden. Na middernacht kreeg hij thuis nog een insputing van clubdokter en latere voorzitter Michel D’Hooghe. Enkele dagen later werd zijn chronisch beschadigde meniscus verwijderd. Het begin van het einde voor Lambert, die in de twee daaropvolgende seizoenen amper 22 wedstrijden zou spelen.

Toch kon niets tippen aan de ontgoocheling over de Europacup I-finale op Wembley, waar Club Brugge met 1-0 verloor en Lambert op de bank bleef. Nog altijd is hij ervan overtuigd dat blauw-zwart had gewonnen als hij had kunnen spelen. ‘Want’, zegt Lambert: ‘tegen Liverpool scoorde ik altijd.’ ”

Jonas Creteur gaat op zoek naar een markant cijfer van de sportweek.