

Email nieuwsbrief:

lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522



10 producten die stiekem bomvol suiker zitten

Ben jij goed bezig met hardlopen? Dan is het toch balen als je daarna, wellicht onbewust, producten eet met ongemerkt veel **suikers** erin? Te veel suikers zijn ongezond en zorgen ervoor dat je lichaam stopt met vet verbranden, sterker nog: het maakt nieuw vet aan. Volgens de [Wereldgezondheidsorganisatie](#) (WHO) eet vrijwel iedereen in de wereld te veel suiker. En in de meeste gevallen hebben we het niet eens in de gaten.

In dit artikel:

- Wat is suiker en hoe werkt het?
- In welke producten zitten ongemerkt veel suiker?
- Hoe voorkom je te veel suikers?
- Waar doe je wel goed aan?
- Recepten met weinig suiker

Wat is suiker en hoe werkt het?

Suiker is een brandstof, het eten ervan levert energie op wat je nodig hebt om te kunnen functioneren. Voeding waarin van nature suiker zit, zoals fruit en groente, heb je nodig om gezond te blijven. Zij passen binnen een gezond eetpatroon en bevatten naast de suikers goede voedingsstoffen. Producten zoals frisdrank, koek en gebak bevatten veel toegevoegde suikers en geen vitamines, mineralen en vezels. Dit geldt voor alle soorten, dus ook voor stropen, ahornsiroop, rietsuiker en honing (waar wel een hele kleine voorraad goede vitamines in zitten, maar te klein voor een positief effect). Alle suikers verwerkt het lichaam op dezelfde manier. Suiker die niet wordt gebruikt in je lichaam en niet opgeslagen kan worden, te veel dus, worden in je lichaam opgeslagen als vet.

In welke producten zitten ongemerkt veel suiker?

Dat je veel suiker binnenkrijgt als je een stuk taart eet, snappen we allemaal. Maar het zit ook in veel producten waar je het niet verwacht, of waarvan je misschien denkt dat het gezond is.

Deze 10 producten kan je beter laten staan:

1. Toastjes
2. Vruchten- en drinkyoghurt
3. Sauzen zoals ketjap, ketchup, pastasaus, pindasaus of woksaus
4. Vla
5. Zoet broodbeleg (zoals hagelslag, chocopasta en jam)
6. Frisdrank en vruchtensap, ook verse jus d'orange
7. Ontbijtkoek
8. Kant-en klare dressings
9. Appelmoes
10. Ontbijtgranen met chocola of gekonfijt fruit

Hoe voorkom je te veel suikers?

Let goed op! Het woord **suiker** zal je niet vaak zien op de verpakking, maar dat betekent niet dat de zoetstof er niet in zit. Er zijn wel 50 schuilnamen die gebruikt worden, let bijvoorbeeld op benamingen als:

- Dextrose, fructose, lactose en kandij
- Natuurlijke suikers als palmsuiker, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, agavesiroop en honing
- Geraffineerde suiker (die in de fabriek is gezuiverd): kristalsuiker, rietsuiker, basterdsuiker en druivensuiker.

Bekijk de hele lijst op de website van het [diabetesfonds](#).

Als suiker of één van bovenstaande synoniemen op de ingrediëntenlijst staan, check dan even op welke plek en hoeveel gram. De ingrediënten worden vaak genoemd op volgorde van hoeveelheid. Staat suiker of een synoniem bovenaan de lijst, dan weet je dat je moet oppassen en kan je het product beter laten liggen.

Waar doe je wel goed aan?

Het is voor iedereen goed om niet te veel producten met toegevoegd suiker te eten. Het zit van nature ook in bijvoorbeeld fruit en melk. Deze producten zijn onderdeel van een gezonde voeding. Met de volgende tips doe je het prima:

- Koop ongezoete producten of producten waar op de verpakking 'geen toegevoegde suikers' staat.
- Je kan vele producten ook zelf maken. Het is echt niet moeilijk, maar kost wel wat tijd. Je kan grote hoeveelheden maken en in de vriezer doen om tijd te besparen.
- Eet minder zoet beleg, maar vervang dit door banaan, aardbei of appel met kaneel.
- Begin met het drinken van water, zelfgemaakte smoothies met groenten, thee en koffie.

Bron: nieuwsbrief RUNNOW

Alternatieve trainingen in de coronalockdown periode.

John Klerkx heeft voor de komende weken een alternatief trainingsschema gemaakt voor de donderdag baantraining en daarnaast een schema voor de zaterdag bosloop in het Vlakwaterbos. Aan de bostraining kunnen alle ATV-ers deelnemen [Het schema is ook gepubliceerd op de site](#)

Donderdag (individueel)

- **13 januari:** 10 min in- en uitlopen 12x 45 sec zone 5 herstel=15 sec Wandelen.

Zaterdag: Bostraining INDIVIDUELE TRAINING

Start 8:30 uur,

Zaterdag 1 januari (nieuwjaarsdag) geen training

- **15 januari:** 10 min in- en uitlopen 2-3-4-5-6-5-4-3-2 min zone; 4 herstel 1 min zone 1.
- **22 januari:** 10 min in- en uitlopen 4x 3 min -4x 30 sec -4x4 min -4x 30 sec; herstel=1 min zone 1 geen Seriepauze.
- **Zaterdag 29 januari:** 35/45 min technische lopen zone 1 à 2 daarna 5x heuvelsprints of 5x20 sec hoog tempo herstel terugwandelen.

6 Oefeningen om je buikspieren te trainen tijdens het wandelen

We zijn hardlopers, maar maken ook regelmatig een wandeling.

Met deze tips wordt jouw wandeling een heuse buikspier workout.

'Het begint allemaal met de dwarse buikspier', zegt fitnessexpert en wandelgoeroe Sarah Cush. 'Deze spier stabiliseert je bekken, houdt je in evenwicht en geeft je buik vorm. Hij helpt je bij het vinden van evenwicht en het bewegen van je benen, waardoor hij eenvoudig te trainen is tijdens een wandeling. Je verbrandt zo extra calorieën en traint tegelijkertijd je buikspieren. Een gouden combinatie voor een strakke buik'.

1. Zwaaien met je armen

Niet alleen zorgt het zwaaien met je armen voor een hoger tempo - waardoor je meer calorieën verbrandt - het activeert ook veel spieren in je onder- en bovenlichaam en natuurlijk je buikspieren.

>> 'Let erop dat je niet zwaait vanuit je onderlichaam, maar vanuit je core. Door daarnaast simpelweg de ene voet voor de ander te zetten, activeer je de psoas spiergroep. Deze spieren helpen je bij het bewegen van je benen', aldus Cush.

2. Bergje op

Je krijgt er een mooie bilpartij van, je spiermassa neemt toe en je verbranding gaat flink omhoog. 'Wanneer je spiermassa groeit, versnelt je metabolisme - wat ervoor zorgt dat je meer calorieën verbrandt in rust. Het resultaat (mits je voedingspatroon op orde is): een strakkere buik!', zegt Kusch.

>> We raden je aan om minimaal drie keer per week tijdens je wandeling een paar keer een bergje te pakken. Geen hellingen in de buurt? De trap volstaat ook.

3. Stoten en slaan

Deze bewegingen zijn echt niet meer alleen voor bokkers. Door wat stoten toe te voegen aan je wandeling, verhoog je niet alleen je hartslag, het zorgt er ook voor dat je buik- en rugspieren sterker worden. Span je buikspieren aan tijdens het uitstoten en rugspieren bij het terugtrekken.

>> Stoot 20 keer recht vooruit en 20 keer boven je hoofd. Herhaal dit om de twee minuten. Misschien een gek gezicht voor voorbijgangers, maar *who cares?* Zet je Spotify aan en ga ervoor!

4. Houd je buik in

‘De sleutel tot het activeren van je dwarse buikspier’, zoals gecertificeerde trainer Fittany Cruikshank en oprichtster van *Yoga Geneeskunde* het noemt.

>> ‘Houd tijdens het lopen je buik in door je ribbenkast op te tillen en je taille naar binnen te trekken.’ Deze kleine aanpassing neemt de druk van je heupen weg en zorgt ervoor dat je ademhaling versnelt. Daarnaast verbetert het je houding door je SI-gewrichten en je onderrug te ondersteunen. And *last but not least*: hij activeert je buikspieren! Zorg wel dat je rug goed recht blijft.

5. Gebruik je knieën

Fitnessexpert Demspy Marks, oprichter van het *PreGame* fitnessprogramma, raadt aan om tijdens het lopen je knieën naar je ellebogen te brengen om zo de zijkant van je buikspieren te trainen.

>> Breng je handen achter je hoofd en steek je ellebogen naar voren. Breng je knie naar de tegenovergestelde elleboog. Advies van Marks: ‘Neem rustig de tijd om de oefening goed uit te voeren. In het begin kan het lastig zijn om je balans te vinden.’

6. De robot

Je ziet er misschien een beetje apart uit (lees: als een robot) terwijl je deze oefening doet. Maar het is zeker de moeite waard.

‘Wanneer je met je benen gestrekt loopt, worden zowel je heup- als lage buikspieren geactiveerd,’ legt Marks uit. ‘Lopen met gestrekte benen vraagt meer van je onderste buikspieren dan wanneer je normaal loopt (omdat je nu je hele been op moet tillen).

>> Probeer je voet zo’n 60 centimeter van de grond te krijgen, terwijl je een stap vooruit zet. Trek je navel naar binnen om er zeker van te zijn dat je buikspieren geactiveerd blijven. Loop 1 minuut lang met gestrekte benen, zo’n 8 tot 10 keer per wandeling.

Bron: *Runner's World*

Uitslagen

De Kasteelloop in Horst kon op 2^e kerstdag 2021 niet doorgaan. De fysieke loop is omgezet in een Strava-editie. In de eindstand van deze editie heeft Marcel Martens de 5^e plaats behaald op de 5 km loop

• Kasteelloop Horst, december 2021

5 km

Marcel Martens, 18:08

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam **“ATV Venray”** te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk “ATV Venray” met het logo is gratis. Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	AFGELAST
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	AFGELAST
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentail	