

"De vierdaagse van Nijmegen". De vierdaagse is elk jaar weer een indrukwekkend evenement. BaseLine heeft bewondering voor de deelnemers, de organisatie en ieder die het evenement steeds weer laat slagen. Op voedingsgebied is het voor professionals een prachtige proeftuin. Voer voor dit themanummer.

Er is altijd wat te lachen.

"Aankomen of afvallen" that's the question.

De burgemeester vraagt aan een wetenschapper hoeveel vierdaagselopers aankomen. De wetenschapper zet een uitgebreid onderzoek op en komt tot de conclusie dat de lopers niet aankomen, maar afvallen. Trots legt hij de resultaten voor aan de burgemeester die op dat moment al van de vierdaagsleiding heeft gehoord dat 94% van de lopers op de "Via Gladiola" is aangekomen en het vierdaagsekruisje heeft gekregen.

Voor cijfers over de vierdaagse zie [vierdaagse-in-cijfers](#)

Voldoende water drinken

Zeker bij de vierdaagse van belang

'Een algemeen advies voor wandelaars is niet te geven', aldus prof.dr. Maria Hopman. Onderzoek laat zien dat voor sommige mensen 2 liter vocht per wandeldag de juiste hoeveelheid is, terwijl een ander meer dan 10 liter moet drinken tijdens een wandeldag om zijn vochtbalans op peil te houden. Toch zijn er nuttige adviezen te geven. Zie: [4-daaqse voorbereiding eten-drinken](#)

In het gewone leven drinken Nederlanders gemiddeld ruim vier glazen water per dag. Dat is minder dan de aanbevolen hoeveelheid. Dit blijkt uit het Nationaal Wateronderzoek. Het Voedingscentrum raadt aan om dagelijks 1,5 liter vocht in te nemen, zo'n 6 glazen. Slechts 1 op de 5 ondervraagden wist dat. 29 procent denkt dat je nog meer zou moeten drinken en 37 procent denkt juist dat minder water drinken gezond is. Het merendeel van de waterdrinkers drinkt dagelijks water, zij drinken gemiddeld 4,6 glazen van 250 milliliter op een dag. Bron: [Nationaal Wateronderzoek 2015](#)

Weetjes over BaseLine

BaseLine was present bij de vierdaagse.

Elke dag stond er een groot digitaal videoscherm langs de route met de complimenterende tekst:

- Allemaal de duimen omhoog!
U verbruikt 5 kcal / kg / uur



Ook dit jaar levert BaseLine een vrijwillige bijdrage aan de ATB-clinics van de [Stichting Tante Lenie](#). Onder het mom "iedereen kan een beetje Tante Lenie zijn" doneerde BaseLine het vervoer van de fietsen en de instructeur. De vaders van de gezinnen hebben weer genoten van de sportieve activiteit.

Gerja, Mariëlle, Lonneke en Henrike.

Acht jaar Vierdaagseonderzoek.

Het Radboud UMC laat zich niet onbetuigd.

Na acht jaar zijn er diverse interessante resultaten naar voren gekomen. Hieronder een paar hoogtepunten.

- Op de eerste dag vertoont 21% van de deelnemers uitdrogingsverschijnselen en 15% heeft een verstoorde zoutconcentratie in het bloed. Na de eerste dag nemen de risico's op een verstoorde water- en zoutbalans sterk af. Het lichaam past zich dus aan als het zich meerdere dagen achter elkaar inspant.
- Zeventig Vierdaagselopers van gemiddeld 72 jaar voltooiden een cognitietest met geheugen-, oriëntatie- en aandachtsvragen (six-item Cognitive Impairment Test (CIT)). Daaruit bleek dat de snellere wandelaars beter scoorden op de cognitietest.
- Hoewel bij mannen en vrouwen allebei een verlies aan vocht plaatsvindt tijdens het wandelen, is dit bij mannen wel significant meer dan bij vrouwen. Bij meer dan 2% verlies van het lichaamsgewicht wordt gesproken van dehydratie en mannen hadden hier een vier keer hoger risico op dan vrouwen. Mannen dronken ook minder dan vrouwen.
- Mensen met overgewicht of obesitas hebben een verhoogd risico op een verstoorde hydratiestatus, doordat ze meer zweten. De onderzoekers zagen dat hoe groter het lichaamsoppervlak was, des te meer vocht werd verloren via zweet.
- Doordat oudere mensen een minder goede dorstprikkel hebben, lopen zij vermoedelijk ook meer risico op uitdroging tijdens de Vierdaagse. Bron: [nieuws.radboudumc.nl](#)

Vierdaagsewandelaar

eet gezonder dan doorsnee Nederlander

Van 1100 Vierdaagsewandelaars is eenmalig bloed afgenomen. Ook vulden ze allemaal een vragenlijst in met vragen over hun voeding(spatroon). Wageningen Universiteit stelde de vragenlijst op. Daarnaast werden dagelijks honderd van de 1100 deelnemers intensiever onderzocht. Maria Hopman: "Vijftig van hen zijn ongetraind aan de tocht begonnen. Zij hebben maximaal vijftig kilometer getraind. De andere vijftig hebben goed geoefend: zij trainden meer dan 750 kilometer. Per groep was de helft vrouw, de andere helft man. Uit de antwoorden op vragen over hun voedingspatroon blijkt dat Vierdaagsewandelaars meer fruit en groenten eten dan de doorsnee Nederlander". De Gezondheidsraad adviseert om tenminste twee stuks fruit per dag te eten. De gemiddelde Nederlander eet krap één stuk fruit, terwijl de wandelaars in het dagelijks leven gemiddeld 1,85 stuks fruit per dag eten. Hetzelfde geldt voor de aanbevolen tweehonderd gram groenten per dag. De Vierdaagsewandelaar geeft aan per dag 170 gram groenten te eten terwijl de gemiddelde Nederlander op 120 gram blijft steken. Opvallend is dat vrouwen meer fruit en groenten eten dan mannen. En dat met het stijgen van de leeftijd het eten van fruit en groenten toeneemt. Bron: [Zorg en ziekenhuiskrant](#)