

Acute hoge nood maar dan anders

Door Jos Benders, arts team Star of Life

Ja, ineens was 'de pot van Tom Dumoulin' wereldnieuws en het duurde nog een lange dag voordat de deksel weer op de story kon. Langs 's Heeren wegen in de laars van Italië, kneepte de leider in het rose ineens in de remmen en dumpte z'n geliefde rijwiel langs de kant. Er volgde 'n ritueel waarvan de betekenis niet stantepede duidelijk was. Camera's filmde door. Eerst de trui uit, dan de bretels omlaag, op renschoentjes de berm zoekend. Boodschap duidelijk: een gróte, een hele grote! De Fransen noemen dit tafereel zo mooi 'besoins naturel', in het Nederlands klinkt dit een beetje als de platte humor van slechte cabaretiers: die van plassen en poepen... Toch is er zoveel meer te zeggen over dit zo menselijke fenomeen, dat van maag-darmstress (MD-stress). Er is veel medisch, in ieder geval fysiologisch, over te verklaren.

Daarom mocht ik het op tv (L1) uitleggen. Bergetappes in de Giro d'Italia vragen aan brandstof meer dan een lijf kan bijtanken. De gemiddelde caloriebehoefte op zo'n dag bedraagt ca. 9000 kcal. Op de dis (zie foto) de vergelijkbare hoeveelheid normale gezonde voedingsproducten.

0,5 kg pasta (1795 kcal), 2 broden (1536 kcal), 2 pakken haver-mout (3800 kcal), 2 appelcakes (744 kcal), 1 pot slagroom (888 kcal), 1 kg groente (479 kcal), 500 gr. vlees/vis (630 kcal), fruit (258 kcal)

Let op: deze collectie voeding en dranken, -ingekocht en uitgesteld door prof. Eric van Breda, waarvoor dank-, kan een normaal mens nooit in zijn geheel verstouwen. Daarom moet

een deel van de brandstof worden bijgetankt met hoogcalorische vervangproducten, zoals gels, repen, sportdranken e.d. Dan nog blijft het risico op MD-stress. Want de benen snakken dermate naar energie, dat bloed wordt onttrokken aan de ingewanden en de MD-stress compleet is.

Nu herinneren wij ons uit het verleden gedoe met infusen op hotelkamers. Ooit moest een Nederlandse profploeg uit de Tour stappen omdat de renners een infectie opliepen door slecht bewaarde voedingsinfusen. Hoe onwijs kon je het hebben? Het legde wel een overduidelijke behoefte bloot, die van de klemmende compensatie van verloren calorieën. Naalden, dus ook infusen staan al lang op de verboden lijst van de wereldwielerbond UCI. Sindsdien gaat weer elk pondje door het mondje.

Tom verdient een toiletspot op een sokkel op de plaats waar hij de berm wereldnieuws liet zijn. Omdat hij van iets geheel menselijks geen drama maakte en meteen toonde dat van wielrenners soms het onmogelijke wordt gevraagd.



Noot van de redactie:

Onze gelegenheden-columnist Jos Benders verzorgt als ronde-arts alle grote rondes, waaronder de Tour, de Vuelta, en tweemaal al de Giro d'Italia, zoals in 2016 tijdens de Giro die startte in Gelderland. Dat was voor Tom Dumoulin, eindwinnaar van de nieuwste editie, de eerste kennismaking met een roze trui. Op de foto ontvangt hij in Arnhem een schouderklopje van Jos Benders dat door hem blijmoedig wordt ingelost.

Fotograaf Marinus de Bie

