

**Gazet van Antwerpen**Date: **06-03-2024**Page: **S 004**Periodicity: **Daily**

Journalist: -

Circulation: **62976**Audience: **370900**Size: **164 cm²**

Won Van Aert Kuurne-Brussel-Kuurne dankzij het spoelen van z'n mond?

Het klinkt gek, maar Wout van Aert liet tijdens Kuurne-Brussel-Kuurne in volle finale niet zomaar zijn sportdrank secondelang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. "Hoe leger je bent, hoe groter het effect."

Kuurne-Brussel-Kuurne, 2,4 kilometer van de aankomst. Wout van Aert nipt nog een keer van zijn drinkbus. Maar: hij slikt de inhoud van z'n drinkbus niet meteen door, maar laat het secondelang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. Met andere woorden: Van Aert spoelt in volle finale zijn mond. *Carbohydrate Mouth Rinse*, zo heet het fenomeen. Oftewel: je mond spoelen met een drank hoog in koolhydraten.

Jan Bourgois, professor in de inspanningsfysiologie verbonden aan de UGent, kijkt er niet van op dat Van Aert in diepe finale zijn mond spoelt met een koolhy-

draatrijke drank. "Twintig jaar geleden is er op ons departement daar een onderzoek naar gedaan en toen al kwamen we tot de conclusie dat er een prestatiebevorderend effect is. Je gaat door het spoelen van de mond met koolhydraten je vermoeidheid kortstondig kunnen verminderen of uitstellen. Eigenlijk is het een beetje je lichaam bedriegen dat er iets het lichaam binnenkomt."

Samengevat: je maakt je lichaam wijs dat je energie binnenkrijgt. Het effect treedt ook meteen op. Neemt Van Aert op 2,5 kilometer van de meet een gelletje, dan werkt dat nooit snel genoeg om daar nog effect van te hebben voor de sprint. Het spoelen van de mond daarentegen heeft onmiddellijk effect.

Dus vanaf nu weg met de energierepen en gelletjes? Neen! "Je kan dat spoelen niet tijdens de wedstrijd om de pakweg tien kilometer doen om de vermoeidheid tegen te gaan. Je hoofd-

brandstof blijft spier- en leverglycogeen (*simpel gezegd koolhydraten, red.*). Is de concentratie glycogeen in je bloedbaan te laag, kom je in de problemen."

Heb je op veertig kilometer van de aankomst dus geen energie meer, zal je het niet redden door je mond eens te spoelen met sportdrank. Maar – en dat is de reden waarom het vooral effect heeft op het einde van de wedstrijd: "Hoe minder glycogeen een renner in zijn spieren en lever heeft (*en hoe 'leger' hij dus is, red.*), hoe groter het effect is van het spoelen van je mond", aldus Bourgois.

Na een rustig dagje in de buik van het peloton haal je er dus geen voordeel uit, net voor de sprint na een zware klassieker is het effect daarentegen het grootst. Kijk er dus niet van op als in de Ronde van Vlaanderen renners net voor de sprint om de zegen collectief hun mond beginnen te spoelen. (mce)



Het Belang van Limburg

Date: 06-03-2024

Page: S 009

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 74725

Audience: 370687

Size: 212 cm²



WIELRENNEN

Won Van Aert in Kuurne dankzij het spoelen van z'n mond?

Het klinkt gek, maar Wout van Aert liet tijdens Kuurne-Brussel-Kuurne in volle finale niet zomaar zijn sportdrank secondelang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. "Hoe leger je bent, hoe groter het effect."

Kuurne-Brussel-Kuurne, 2,4 kilometer van de aankomst. Wout van Aert nipt nog een keer van zijn drinkbus. Maar: hij slikt de inhoud van z'n drinkbus niet meteen door en laat het seconde lang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. Met andere woorden: Van Aert spoelt in volle finale zijn mond. Carbohydrate Mouth Rinse, zo heet het fenomeen. Oftewel: je mond spoelen met een drank hoog in koolhydraten.

Jan Bourgois, professor in de inspanningsfysiologie verbonden aan de UGent, kijkt er niet van op. "Twintig jaar geleden is er op ons departement daar een onderzoek naar gedaan en toen al kwamen we tot de conclusie dat er een prestatiebevorderend effect is. Je gaat door het spoelen van de mond met koolhydraten je vermoeidheid kortstondig kunnen verminderen of uitstellen."

Samengevat: je maakt je lichaam wijs dat je energie bin-

nenkrijgt. Het effect treedt ook meteen op. Neemt Van Aert op 2,5 kilometer van de meet een gelletje, dan werkt dat nooit snel genoeg om daar nog effect van te hebben voor de sprint.

Dus vanaf nu weg met de energierepen en gelletjes? Neen! "Je kan dat spoelen niet tijdens de wedstrijd om de pakweg tien kilometer doen om de vermoeidheid tegen te gaan."

Heb je op veertig kilometer van de aankomst dus geen energie meer, zal je het niet redden door je mond eens te spoelen met sportdrank. Maar - en dat is de reden

waarom het vooral effect heeft op het einde van de wedstrijd: "Hoe minder glycogeen een renner in zijn spieren en lever heeft (en hoe 'leger' hij dus is, red.), hoe groter het effect is van het spoelen van je mond", aldus Bourgois.

Na een rustig dagje in de buik van het peloton haal je er dus geen voordeel uit, net voor de sprint na een zware klassieker is het effect daarentegen het grootst. Kijk er dus niet van op als in de Ronde van Vlaanderen renners net voor de sprint om de zegge collectief hun mond beginnen te spoelen. (mce)



Van Aert spoelt z'n mond net voor de sprint in Kuurne-Brussel-Kuurne.

© SPORZA

**Het Nieuwsblad**Date: **06-03-2024**Page: **S 004**Periodicity: **Daily**

Journalist: -

Circulation: **172626**Audience: **806792**Size: **167 cm²**

publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Won Van Aert Kuurne-Brussel-Kuurne dankzij het spoelen van z'n mond?

Het klinkt gek, maar Wout van Aert liet tijdens Kuurne-Brussel-Kuurne in volle finale niet zomaar zijn sportdrank secondelang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. "Hoe leger je bent, hoe groter het effect."

Kuurne-Brussel-Kuurne, 2,4 kilometer van de aankomst. Wout van Aert nipt nog een keer van zijn drinkbus. Maar: hij slikt de inhoud van z'n drinkbus niet meteen door, maar laat het secondelang van de ene naar de andere kant van zijn mond gaan. Met andere woorden: Van Aert spoelt in volle finale zijn mond. *Carbohydrate Mouth Rinse*, zo heet het fenomeen. Oftewel: je mond spoelen met een drank hoog in koolhydraten.

Jan Bourgois, professor in de inspanningsfysiologie verbonden aan de UGent, kijkt er niet van op dat Van Aert in diepe finale zijn mond spoelt met een koolhy-

draatrijke drank. "Twintig jaar geleden is er op ons departement daar een onderzoek naar gedaan en toen al kwamen we tot de conclusie dat er een prestatiebevorderend effect is. Je gaat door het spoelen van de mond met koolhydraten je vermoeidheid kortstondig kunnen verminderen of uitstellen. Eigenlijk is het een beetje je lichaam bedriegen dat er iets het lichaam binnenkomt."

Samengevat: je maakt je lichaam wijs dat je energie binnenkrijgt. Het effect treedt ook meteen op. Neemt Van Aert op 2,5 kilometer van de meet een gelletje, dan werkt dat nooit snel genoeg om daar nog effect van te hebben voor de sprint. Het spoelen van de mond daarentegen heeft onmiddellijk effect.

Dus vanaf nu weg met de energierepen en gelletjes? Neen! "Je kan dat spoelen niet tijdens de wedstrijd om de pakweg tien kilometer doen om de vermoeidheid tegen te gaan. Je hoofd-

brandstof blijft spier- en leverglycogeen (*simpel gezegd koolhydraten, red.*). Is de concentratie glycogeen in je bloedbaan te laag, kom je in de problemen."

Heb je op veertig kilometer van de aankomst dus geen energie meer, zal je het niet redden door je mond eens te spoelen met sportdrank. Maar – en dat is de reden waarom het vooral effect heeft op het einde van de wedstrijd: "Hoe minder glycogeen een renner in zijn spieren en lever heeft (*en hoe 'leger' hij dus is, red.*), hoe groter het effect is van het spoelen van je mond", aldus Bourgois.

Na een rustig dagje in de buik van het peloton haal je er dus geen voordeel uit, net voor de sprint na een zware klassieker is het effect daarentegen het grootst. Kijk er dus niet van op als in de Ronde van Vlaanderen renners net voor de sprint om de zegen collectief hun mond beginnen te spoelen. (MCE)