

Zo droog als een garnaal, zo dood als een pier

Ingezonden artikel door een bekende coach

Disclaimer: de N.B.B.F. raadt nooit aan verboden dopinggeduide middelen te gebruiken en geeft altijd de prioriteit aan gezondheid boven prestaties.

DOOD. DE ultieme prijs. Je zou denken dat alleen gekken bereid zijn die prijs te betalen voor wat Instagram roem, een plastic bekertje en wat leuke herinneringen, maar toch blijken er elk jaar weer mensen bereid te zijn die prijs te betalen. Of...beseffen ze niet dat de kans bestaat dat ze die prijs moeten betalen? Denken ze er goedkoper vanaf te komen?

We kennen de clichés. Topsport is per definitie niet gezond. En grotendeels klopt dat. In de bodybuildingsport worden, net als in veel andere sporten, prestatie verbeterende middelen gebruikt die een nadelig effect op de gezondheid kunnen hebben. Maar hoe slecht anabole steroïden op de lange termijn ook zijn (met name voor het hart), je zult er niet acuut

dood van omvallen. Hetzelfde geldt voor groeihormoon. Met de levensgevaarlijke insuline wordt het risico van plotseling overlijden al wat groter maar de absolute nummer één op de "killer ranglijst" zijn toch echt de diuretica, oftewel vochtafdrijvers. Vochtafdrijvers zijn het medicijn voor hartpatiënten.

In 1992 werd er in Den Haag een Grand Prix voor professionele bodybuilders georganiseerd. Al tijdens de wedstrijd moest de latere winnaar Mohammed Benaziza uit Algerije enkele keren overgeven. Momo was een kleine maar dikgespierde bodybuilder met een ongelofelijke rug en hij won van grote namen die dag. De atleten sliepen op het Zuid-Hollandse eiland Goeree Overflakkee in het plaatsje Middelharnis waar Juliette Bergmann (3-voudig Miss Olympia) en

Jim Lensveld (haar vriend en coach) woonden en een sportschool runden en waar later de redactie burelen van verschillende bodybuildingmagazines door hen gerund werden en waar ook Weider Europe Publications gehuisvest was. Ook onderweg bleef Momo ziek en eenmaal in het hotel werd zijn toestand ernstiger. Mede-atleet Al'q Gurley alarmeerde dat het fout ging en met spoed werd een arts gemobiliseerd. Het mocht niet meer baten. Mohammed verstijfde, kreeg een akelig grauwe kleur en blies zijn laatste adem uit. Hij werd 33 jaar. Door het gebruik van wat in de volksmond plaspillen worden genoemd was zijn mineralenbalans zodanig verstoord en zijn bloeddruk dermate verlaagd dat zijn hart het begaf. Een zwarte dag voor de bodybuildingsport.

Eerlijk duurt het langst

Amper een jaar later, in de lift van een hotel in Columbus, Ohio waar zojuist de prestigieuze Arnold Classic bodybuildingwedstrijd voor professionals had plaatsgevonden. Een van de deelnemers, de gigantische Amerikaan Mike Matarazzo, stapte in de lift en boog voorover om op een richel van de liftwand te steunen. Hij zag er grauw uit en klaagde over misselijkheid. Een kopie van het Benaziza verhaal! Men belde direct 911 en liepen met Mike mee naar zijn kamer. Al snel arriveerden er enkele ambulancebroeders die wilden weten wat er aan de hand was maar toen we over bepaalde middelen begonnen die gebruikt zouden zijn ontkende Mike direct. Hij had niets gebruikt. De reden dat hij dit zei was de aanwezigheid van zijn vader, die in een rolstoel zat en tegenover wie hij niet wilde toegeven van alles te gebruiken. Toen de vader eenmaal de kamer uitgebonjourd was werd Mike eerlijk en naast een hele rits middelen waren het inderdaad weer de vochtafdrijvers die de symptomen veroorzaakten die als ze niet snel zouden worden geneutraliseerd tot zijn dood zouden leiden. Het medische personeel handelde adequaat en Mike herstelde na vier dagen aan een infuus te hebben gelegen.

Momo had overigens gered kunnen worden als hij had bijgehouden welke middelen hij precies gebruikte. Als het fout gaat is het natuurlijk zeer belangrijk dat de eerste medische hulp die arriveert direct weet welke middelen er gebruikt zijn. Als je dan toch gebruikt, houd dit dan zo precies mogelijk bij en maak deze informatie bereikbaar voor derden indien nodig. Dat er coaches zijn die hun atleten middelen geven maar het vervolgens geheim willen houden welke middelen dat zijn is ronduit misdadig en het kan dus levensbedreigend zijn als het fout gaat!



De laatste jaren zijn er ook in Nederland enkele atleten (bijna) overleden waarbij de symptomen vrijwel eensluidend op diureticagebruik wijzen.

Tegenwoordig worden vrijwel alle deelnemers aan bodybuildingwedstrijden, van het laagste tot het hoogste niveau, door iemand begeleid die zich heeft gespecialiseerd in het voorbereiden van atleten op een fysiek wedstrijd. Deze mensen maken meestal de trainingsschema's en bepalen de voedingsschema's van deze atleten die regelmatig worden bijgesteld aan de hand van gewicht, vetpercentage, spiermassa en uiteraard hoe zo'n atleet eruitziet. Een deel van deze coaches schrijft ook de prestatie verbeterende middelen voor, waaronder dus ook de serieus gevaarlijke vochtafdrijvers. Achtennegentig procent van deze coaches heeft geen medische opleiding, helaas heeft een flink percentage zelfs helemaal geen relevante opleiding, maar dat weerhoudt deze mensen er niet van medicijnen voor te schrijven waar een wel opgeleide medicus waarschijnlijk uiterst terughoudend mee zou zijn. De kennis die deze coaches hebben is uit eigen ervaring of van horen zeggen.

Wat zijn vochtafdrijvende middelen?

Diuretica, of vochtafdrijvers, zijn middelen (allemaal medicijnen voor

hartpatiënten) die de aanmaak van urine in de nieren stimuleren. Artsen schrijven deze middelen voor bij patiënten die te veel vocht vasthouden waardoor er een te hoge bloeddruk op de bloedvaten komt te staan. (Normaal is 130-110 bovendruk en 85 tot 80 onderdruk). Ontstekingen of bepaalde ziektes kunnen hieraan ten grondslag leggen.

Er zijn verschillende soorten diuretica. Allereerst de zogenaamde kalium sparende middelen. Hun vochtafdrijvende werking is wat minder sterk. De bekendste hiervan is spironolactone, een antagonist van het hormoon aldosteron. Dit middel belemmert de binding van aldosteron aan de daarvoor bestemde receptoren, en dan met name in de nieren waar aldosteron van grote invloed is op de natrium-kalium balans. Hierdoor wordt er extra water en natrium uitgescheiden en kalium vastgehouden. Dit kalium sparende middel is (relatief gezien) veiliger dan de sterkere vochtafdrijvers die geen kalium sparen maar brengt wel degelijk bijwerkingen met zich mee. Wat bijvoorbeeld veel mensen (ja ook coaches) niet weten is dat spironolacton gynaecomastie kan veroorzaken, de ongewenste aromatisering van het mannelijke hormoon testosteron in oestrogenen wat tot borstvorming bij mannen kan leiden. Bij een te hoge kaliuminname kan hyperkalemia ontstaan, een



toestand die tot hartfalen en de dood kan leiden. Je ziet bijvoorbeeld bodybuilders die deze middelen tot aan hun wedstrijd gebruiken doodleuk achter het podium heel veel rijst met krenten eten, nog een banaantje erbij en wat gedroogd fruit, om zo hun kaliumspiegel gevaarlijk hoog op te voeren, vooral omdat ze ook nog eens niet drinken!

Om het bewustzijn over de gevaren wat te vergroten een interessant feit: de dodelijke injectie die men gebruikt om de doodstraf te voltrekken bestaat simpelweg uit kalium! De ter dood veroordeelde krijgt een narcosemiddel, een middel om de ademhaling te stoppen en kalium om het hart te laten stoppen! 't Is maar dat je het weet!

De auteur van dit verhaal stelt: "ik raad uiteraard het gebruik van alle diuretica af, meestal is het gewoon niet nodig, maar als je het dan toch doet, gebruik dan je verstand. Je zou aldactone (spironolactone) de laatste 7 tot maximaal 10 dagen kunnen gebruiken om wat mee te sturen. Je hebt dan niet meer dan 25mg nodig en dan nog niet eens elke dag, maar bijvoorbeeld om de dag. Kijk wat er gebeurt, kijk naar hoeveel urine je uitscheidt, kijk naar je gewicht en zelfs met dit milde middel is het verstandig je bloeddruk zeer regelmatig te checken om te zien of deze niet

te veel daalt. Pas op de dag voor de wedstrijd kun je dan in het uiterste geval en onder strikte controle een iets sterker middel (hierover dadelijk meer) gebruiken. Het is heel erg belangrijk te beseffen dat die wat sterkere middelen die minder of geen kalium sparen slechts één dag effectief zijn. Je lichaam, altijd op zoek naar een status quo, zal zich gaan verzetten en proberen zelf een balans te vinden, zodat het effect na die

Je lichaam, altijd op zoek naar een status quo, zal zich gaan verzetten en proberen zelf een balans te vinden.

dag meestal verdwijnt en juist een averechts effect zal sorteren. Mensen die 3 tot soms wel 5 dagen dit soort middelen gebruiken vragen om ernstige problemen waarvan de eerste symptomen bijna altijd uit kramp bestaan."

In de jaren zeventig, tachtig en negentig was het zwaardere middel meestal Lasix (furosemide) dat simpelweg zorgt voor afscheiding van alle mineralen en water, dus ook kalium, natrium, magnesium, calcium en chloride. Het middel is

zo sterk, dat de gebruiker meestal ook veel vocht uit de spiercellen verliest. Het fysiek toont dan plat, wat een ongewenst effect is uiteraard. Kramp treedt vaker wel dan niet op en het risico op hartfalen is hoog.

Een iets milder middel is hydrochloorthiazide. Het scheidt ook alle mineralen uit, maar houdt nog wel deels kalium vast. In de praktijk gebruikt men vaak te veel, 50

tot wel 100 mg, maar onze coach adviseert minder te gebruiken, vooral natuurlijk als je het combineert met spironolactone. "Als het nodig is kun je de dag voor de wedstrijd 1 tablet gebruiken van 25 tot 50 mg," zegt hij. De bloeddruk moet dus regelmatig gecontroleerd worden, het is ook verstandig altijd het bloedzuurstofgehalte te meten! De dag van de wedstrijd zelf neem je dan nog een keer de helft, dus 25mg of 12,5. Let op! Het werkt dus maar 1 keer optimaal, meerdere dagen gebruiken is zinloos! Wat moet je

doen als die bloeddruk te laag is, of als er krampverschijnselen opkomen? Heel simpel...zout innemen! Als de bloeddruk van iemand al laag is, is het dus helemaal geen goed idee vochtafdrijvers te gebruiken. Bloeddruk meten is een must!

Waarom houdt iemand eigenlijk vocht vast? Als je normaal in shape raakt houd je geen vocht vast, het komt dus feitelijk

waterinname is gestopt. Coach is hier geen voorstander van. "Ik zou zoutinname niet verlagen en hooguit de laatste dag wat minder water gaan drinken, bijvoorbeeld de helft, evenals de dag van de wedstrijd. Dat moet genoeg zijn," aldus de ervaren coach die enkele absolute wereldtoppers begeleidde en goed medisch onderlegd is.

In het verleden werd er bij professionele wedstrijden een 100% controle op diuretica uitgevoerd! Hieruit blijkt dat het zonder kan.

alleen maar door fout gebruik van middelen of een andere oorzaak. Een simpele reden hiervoor kan stress zijn. Stress kan wel voor een stijging van de spiegels van het hormoon aldosteron zorgen en daardoor houdt je lichaam natrium en dus water vast. Een kalium sparende vochtafdrijver is dan relatief de veiligste en in ieder geval meest voor de hand liggende keuze. Uiteraard zijn er ook veel soorten anabolica die voor vochtretentie zorgen.

Vroeger gingen bodybuilders soms wekenlang op een zoutarm of zelfs zoutloos dieet, maar je hoeft je zoutinname niet te verminderen. Men verhoogt ook vaak de waterinname enkele dagen om dan de dag voor de wedstrijd na bijvoorbeeld 6 uur 's avonds opeens bijna geen water meer te drinken. Ook hier zou het lichaam dan op reageren door nog een dag extra water af te scheiden omdat het "nog niet door heeft" dat de

In het verleden werd er bij professionele wedstrijden een 100% controle op diuretica uitgevoerd! De atleten waren gemiddeld minstens zo "ripped" als de huidige toppers, Hieruit blijkt dus dat het ook gewoon zonder kan.

Dan zijn er nog middelen die invloed hebben op de werking van vochtafdrijvers. Helaas is dat ook iets wat coaches vaak niet weten. Simpele middeljes als ibuprofen of diclofenac hebben een uiterst negatief effect op diuretica, de werking kan tot bijna nihil worden teruggebracht! Ook het buitensporig veel drinken kan een nadelig effect hebben op je mineralenbalans omdat je dan bijna al je mineralen en sporenelementen wegspoelt en je deze moeilijk kunt vervangen. "Drink zoveel dat je urine een lichtgele kleur heeft," zegt de coach die denkt dat een normale inname van water tussen de 2 en maximaal 3 liter water

ligt. Ook thee en andere dranken vallen hieronder.

Wat is het aller slechtste recept? Welke combinatie leidt tot een onverantwoord risico op ellende?

Nou, gebruik een paar dagen lasex, drink extreem veel, stop met zout en gebruik of eet wat extra potassium. Voeg er wat clenbuterol* aan toe en je kunt onderhand net zo goed cyaankali slikken, daar word je ook heel droog van!

Bodybuilding is een geweldige sport. Je kunt er spiermassa mee opbouwen, vetmassa mee verliezen, je houding mee verbeteren, je zelfvertrouwen doen groeien en ja, je gezondheid mee bevorderen. Als je wedstrijden gaat doen verg je al een stuk meer van je lichaam en op een bepaald niveau kun je terecht twijfelen aan de gezondheidsbevorderende effecten. Maar pas als je onbezonnen dopinggeduide middelen gaat gebruiken ga je echt risico's nemen met die gezondheid. Vochtafdrijvers zijn van die categorie de gevaarlijkste middelen omdat je bij verkeerd gebruik al snel last kunt krijgen van de moeder aller bijwerkingen... de DOOD! ■

**Clenbuterol heeft het gevaarlijke effect dat bij langdurig gebruik er blijvend potassium uit de spiercel wordt getrokken. Dat betekent dat er direct potassium in het bloedplasma wordt opgenomen zodat er enorme krampen kunnen ontstaan omdat de spiercel het niet meer opneemt.*

TIP*TIP*TIP*TIP*TIP*TIP

Veel atleten hebben de laatste dagen voor een wedstrijd moeite met de ontlasting. De darmen vragen veel vocht om de ontlasting uit de darmen te krijgen. Vlak voor een wedstrijd kan er een kortstondige klismatische actie worden gedaan. Een veilig middel is het zogenaamde magnesium milk, wat de zaak activeert en een hoop vocht naar de darmen stuurt. Magnesium milk is met name op Amerikaanse websites gemakkelijk te bestellen.

