

# Happy new year! Zo overleef je een nieuwjaarsrun met een kater

Met deze tips maak jij je goede voornemens op de eerste dag van het jaar waar.

**Je hebt jezelf zover gekregen om 2024 te beginnen met deze runningstreak. Helaas, zodra je wakker wordt merk je dat je de avond ervoor toch iets te diep in het glaasje hebt gekeken. Je vraagt je af hoe je überhaupt uit je bed gaat komen, laat staan hardlopen.**

## **1. Drinken, drinken, drinken (en daarmee bedoelen we niet nog meer alcohol...)**

Grote kans dat je wakker werd met een gevoel alsof je uitgedroogd in de Sahara ligt - en dat is niet voor niets. Door alcohol te drinken verlies je [volgens het Voedingscentrum](#) (klik op de blauwe woorden voor de link) meer vocht dan dat je binnenkrijgt, waardoor je uitdroogt. Drink daarom veel water om de tekorten in je lichaam weer aan te vullen.

## **2. Eet**

Het is misschien het laatste waar je aan moet denken (oké, op hardlopen na dan), maar het kan je wel helpen. Alcohol zorgt voor een lagere bloedsuikerspiegel, waardoor je je slap of futloos voelt. Je kater 'wegeten' gaat helaas niet lukken, want wat je ook doet, je lever heeft 1 tot 1,5 uur nodig om een glas alcohol af te breken.

Maar door iets te eten, kan je je wel iets beter voelen. En dat is wel fijn als je van plan bent om je loopschoenen aan te trekken. Trek gekregen? [Dit kun je het beste eten tegen een kater.](#)

**Dit werkt volgens de redactie van Runner's World, uit eigen ervaring:**

- Tomatensoep met balletjes - Lekker zout, maar toch vol met vitaminen. Daar wordt je lichaam blij van
- Winegums - Zoet, zoeter, zoetst
- Pannenkoeken - Zoet of hartig, wat jouw maag aankan

- Oliebollen - Zonde om ze weg te gooien; die vette caloriebommetjes zijn heerlijk als katerontbijt met een laagje poedersuiker
- Gebakken ei met spek - Er gaat niets boven deze klassieker
- Vegan snacks, zoals bitterballen - Lekker zout en vet
- Broodje (vega)knakworst met lekker veel ui en saus - Mmmmm!

### 3. Leg de lat wat lager

We snappen dat je een voldaan gevoel krijgt van een zware training, maar met een kater is het misschien beter om de lat wat lager te leggen. Het is al heel wat om uit je bed te komen en in hardloopkleding te verschijnen, dus maak het jezelf niet nog moeilijker dan het is.

Op nieuwjaarsdag mag je best wat rustiger lopen of een kleiner rondje maken dan dat je normaal gesproken zou doen. Het is niet alleen fijner voor jou, maar ook een stuk beter voor je lichaam om rustig aan te doen - je vergroot namelijk de kans op blessures [als je loopt met een kater](#).

### 4. Doe het rustig aan

Neem de tijd om te herstellen. Word rustig wakker, neem een douche en ga even zitten voor je ontbijt. Je hoeft niet meteen te gaan hardlopen. Je kan tenslotte ook later op de dag je hardloopschoenen aantrekken. Maar let op; want van uitstel komt afstel.

Ben je je bed uit, ga dan vooral niet op de bank hangen totdat je hebt gelopen. Blijf in actie door bijvoorbeeld je huis op te ruimen of boodschappen te doen. Dan kan je na het hardlopen welverdiend onderuit liggen!

Denk jij dat je je kater eruit kunt zweten? Als je op deze link klikt kom je bij een volgend artikel: Is het waar dat [hardlopen een kater kan verzachten](#).