

De afkeer

Al van kleinsaf had ik een afkeer van vlees en vis. Ergens rond mijn elfde verjaardag is het hele gezin vegetarisch geworden, vooral om ethische redenen.



Sport en nog eens sport

Ik doe aan kwarttriatlon (1,5 km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km lopen). Ik probeer – want het vlees is soms zwak– elke dag te sporten. Tijdens de middagpauze zal je mij meer in de fitnesszaal dan in de kantine vinden. 's Avonds zwem, fiets of loop ik. Af en toe doe ik mee aan stratenlopen of fietsevents voor wielertoeristen (Ronde van Vlaanderen, Amstel Gold Race). Ik hou ook wel van een potje voetballen of basketten. 's Winters doe ik aan mountainbiking en sinds enkele jaren probeer ik één keer per jaar op de skilatten te staan. Voor mij primeert het plezier in de sport. Maar plezier hangt nauw samen met prestatie en het verleggen van grenzen. Op het Belgisch Kampioenschap kwarttriatlon eerder dit jaar werd ik 73ste, dat vind ik totnogtoe één van de hoogtepunten van mijn nog jonge 'carrière'. Ik ben ook best trots op mijn 663ste plaats (op 25.000 deelnemers) op de 20 km van Brussel in 2004.

De obligate banaan

In de voormiddag eet ik meestal enkel fruit of vers geperste fruitsappen. Tegen de middag eet ik dan een koude schotel die bestaat uit groenten, rijst, aardappelen, falafel... 's Avonds staat er gewoonlijk een warme maaltijd of een broodmaaltijd op het menu. Drie uur voor een wedstrijd eet ik meestal een stevige broodmaaltijd met zoet beleg, een klein uurtje voor de wedstrijd volgt dan de obligate banaan. Een echte voorkeur voor een bepaald gerecht heb ik niet, maar als ik toch moet kiezen: een milde groentencurry met kokosroom in de wok of een overheerlijke tomatenspaghetti op moeders wijze. Eigenlijk ben ik af en toe een echte puddingvegetariër. Dan eet ik niks liever dan chocolade, koekjes, rijstpap...

Doping

Als je evenwichtig en gezond eet, heb je geen nood aan supplementen. Afgezien van een preventief en sporadisch B12-pilletje en wat vitamine C neem ik geen enkel supplement. 'If you eat chips, you get chips' huh? is mijn leuze: al heb je de snelste racebolide ter wereld, wanneer je probeert ze te laten lopen op slechte brandstof zal ze het moeten afleggen tegen haar tragere concurrenten. En hoe langer je haar op die slechte brandstof laat lopen, hoe sneller ze zal aftakelen. Maar het is de mentale ingesteldheid van een sporter die – naast talent – waarschijnlijk allesbepalend is voor een goede sportieve prestatie. Dus simplistisch beweren dat een vegetariër slechter of beter presteert dan een vleeseter, is in mijn ogen een non-stelling. Toch kijken sporters vaak vreemd op als ze zien dat je consequent vegetarisch eet. Ik herinner mij dat ik en mijn broer deelnamen aan een wedstrijd in Wallonië. Toen ik één van de deelnemers voorbijstak tijdens het looponderdeel riep hij mij lachend toe: 'De Maesbrothers hebben zeker vlees gegeten vandaag!'

Dit interview werd gepubliceerd in [EVA Magazine 19](#)