

# Voeding en sport

Verantwoord eten en drinken



Je bent wat je eet

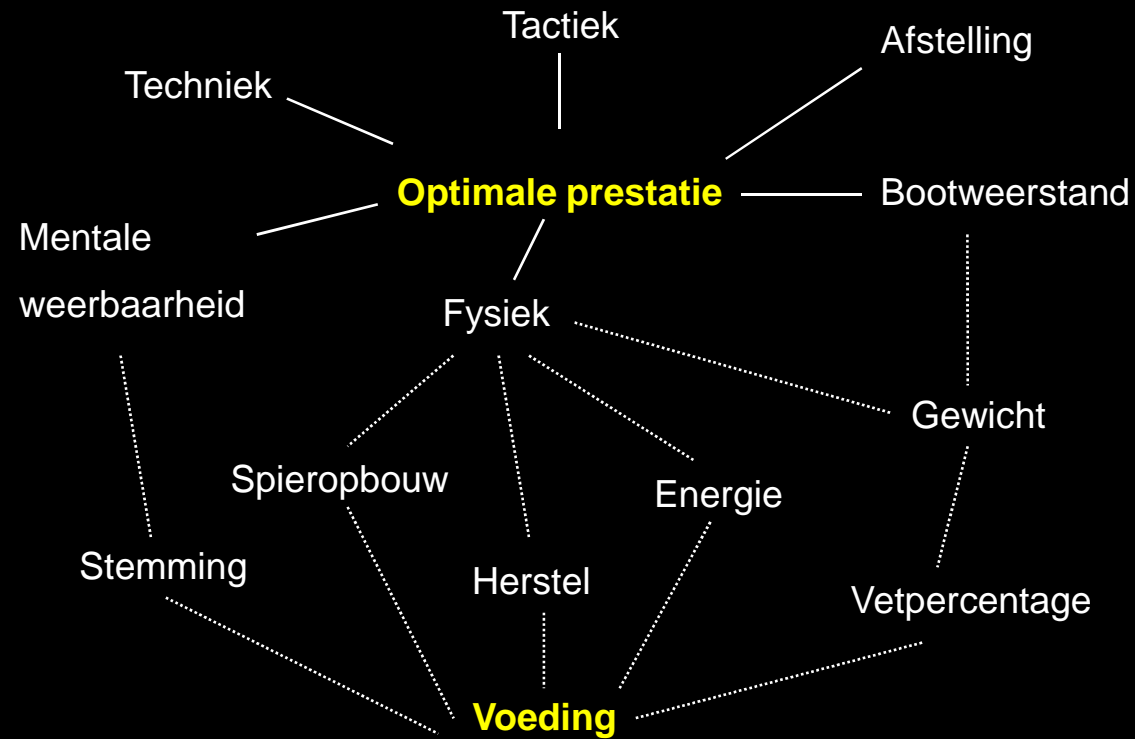


# Inhoud van de Presentatie

- Voeding algemeen
- Voeding en sport
- Drinken en sport
- Eten en drinken rond wedstrijden
- Eten en drinken rond trainingen



# Optimale prestatie



## Voeding algemeen:

1. Koolhydraten
2. Eiwitten
3. Vetten
4. Vitaminen en mineralen



## Waar heb ik het voor nodig?

- Koolhydraten: brandstof
- Eiwitten: spiergroei
- Vetten: brandstofreserve
- Vitaminen en mineralen: tal van functies



## Hoeveel heb ik er van nodig?

- Koolhydraten: 60%
- Eiwitten: 20%
- Vetten: 20%
- Vitaminen & mineralen: aanbevolen dagelijkse hoeveelheid



## Waar zit wat in?

- Pasta, aardappels, rijst: koolhydraten
- Melk, yoghurt, eieren: eiwitten
- Boter, oliën: vetten (bij voorkeur meervoudig onverzadigd)
- Fruit, groenten: vitaminen & mineralen





# Kijk eens op etiketten van voedingsproducten...

<b>36 beschuiten</b> Zonder toegevoegd zout en rijk aan vezels.	Gemiddelde voedingswaarde Valeur nutritive moyenne Mittlerer Nährwert	Per 100 g Par 100 g Pro 100 g
<b>Ingrediënten •</b> Tarwebloem, tarwekiem, tarwegluten, gist, moutmeel.	Energie • Brennwert kcal kJ	357 1512
Bevat: gluten. Gemaakt in een bedrijf waar ook hazelnoten, melk, eieren en soja worden verwerkt.	Eiwitten • Protéines • Eiweiß Koolhydraten • Glucides • Kohlenhydrate - waarvan suikers • dont sucres • davon Zucker	15,0 g 68,5 g 5,0 g
Voor warmte en vocht vrijwaren.	Vetstoffen • Lipides • Fett - waarvan verzadigde vetzuren • dont acides gras saturés • davon gesättigte Fettsäuren Voedingsvezels • Fibres alimentaires • Ballaststoffe Natrium • Sodium • Natrium Zout • Sel • Kochsalz	2,5 g 0,6 g 8,0 g 0,02 g 0,05 g



## Samengevat:

Eet gevarieerd en verantwoord en beweeg voldoende, dan hoef je verder geen supplementen te kopen of diëten te volgen



# Voeding en sport



## Misverstand:

Als sporter moet ik minder eten en vooral  
vet kwijtraken



**Fout!**

Het gaat om *verantwoord* eten, weten wat je binnenkrijgt. Als sporter zul je juist meer moeten eten, je verbrandt ook meer!



## Extra brandstof

- De energiebehoefte neemt toe, daarom is het noodzakelijk om ook voldoende koolhydraten, eiwitten en vitaminen en mineralen binnen te krijgen.
- Oftewel: meer eten!
- In het begin zul je nog afvallen, daarna zal je gewicht weer stijgen: spieren wegen meer dan vet.



# Drinken en sport



# Vochtverlies

2% vochtverlies = 10% verlies aan vermogen





## Algemeen

- Alcohol:
  - Glasje wijn is op z'n tijd is goed, meer niet.
  - Verder gebruik af te raden
- Koffie:
  - Goed om wakker te worden (als je het gewend bent)
  - Vernauwt kransslagader, beperkt doorbloeding
  - Vochtafdrijvend
  - Oftewel: verder beperkt gebruiken

# Sportdranken

- Hypertoon:
  - hogere osmotische waarde dan het bloed
  - Geschikt voor gebruik na inspanning
  - Gebruik voor of tijdens het sporten leidt tot maagklachten
- Isotoon:
  - Zelfde osmotische waarde als bloed
  - Geschikt voor gebruik voor en tijdens de inspanning
- Hypotoon:
  - Lagere osmotische waarde dan bloed
  - Geschikt voor gebruik voor of tijdens het sporten
  - Hypotone drank heeft voorkeur boven isotone drank tijdens sporten (i.v.m. risico dat drank te sterk wordt aangemaakt en toch hypertoon blijkt te zijn)

## Sportdranken - toegepast

- Water
  - Op zich prima, maar bevat verder geen koolhydraten, eiwitten en mineralen
  - Daarom af te raden als enige drank bij duurtrainingen waar je meer dan 60 minuten op het water zit
- Speciale sportdranken als dextro, maxim
  - Samenstelling: koolhydraten, eiwitten en mineralen
  - Aan te raden voor duurtrainingen
  - In poedervorm zelf hyperton, isotoon of hypotoon te maken

# Eten en drinken rond wedstrijden



## Eten en drinken rond wedstrijden

- Koolhydraten stapelen: nuttig bij lange baanwedstrijd
  - 7 tot 3 dagen voor een wedstrijd: pasta, pasta, pasta
- Laatste 2 dagen voor een wedstrijd: normaal eetpatroon



## Dag van de wedstrijd

- Ochtend van de wedstrijd: normaal ontbijt
- 2 uur van te voren: laatste maaltijd
- Tussen 2 uur en start: eventueel lichte voeding (rijstwafels, ontbijtkoek, e.d.)
- Géén dextrotabletten vlak voor de start: Zuurstof trekt naar de maag i.p.v. de spieren en evt. hypoglycemie
- Voor de start: overtollig drinken uit bidon gooien (8 volle bidons wegen meer dan 4 kilo!); een bodempje voor direct na de wedstrijd is genoeg



# Eten en drinken rond trainingen



## Eten en drinken

- 2 uur van te voren laatste maaltijd
- Indien tijd ontbreekt: eventueel lichte maaltijd korter van te voren: crackers met jam, cruëсли, brinta, pannenkoeken met jam
- Bidon mee tijdens de training, ook bij lage temperaturen!





# Na de training

- Na de training: z.s.m. koolhydraten en eiwitten
  - Liga, bruine boterham met kaas, glas melk, cruëсли
  - Versneld herstel
  - Stimuleert spiervorming
  - Draagt bij aan verhoging weerstand (na inspanning zijn mensen het eerste half uur vatbaarder voor griep)
- Binnen 2 uur na training: volledige maaltijd nuttigen

Bedankt, veel succes en stel gerust vragen

