

## Sportvoeding

Een goede voeding zorgt voor voldoende energie, helpt je beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel. Eet vooral gezond, gevarieerd, minder verzadigd vet, veel groente, fruit en drink voldoende vocht!

**Koolhydraten** zijn de belangrijkste brandstof voor intensieve inspanning. Koolhydraten worden voor een groot deel opgeslagen in je lever en spieren in de vorm van glycogeen. Het is de brandstof voor intensieve inspanning. Na inspanning is het belangrijk dat je je glycogeenvoorraden snel weer op peil brengt. Zo beschik je over nieuwe energie om een volgende training of wedstrijd goed te kunnen presteren. Het is belangrijk dat je na een training of wedstrijd (binnen 2 uur) voor een snelle aanvulling van koolhydraten zorgt. De spiercellen nemen dan koolhydraten gemakkelijker op.

**Eiwitten** zijn van belang als bouwstof, ze zijn onmisbaar voor de opbouw en herstel van je spieren, organen, zenuwstelsel en bloed. Tijdens lichamelijke inspanning beschadigen de spieren. Door te zorgen voor voldoende eiwit na de inspanning, bouw je je spieren op en herstelt je lichaam beter.

**Water** is nodig als transportmiddel van voedings- en afvalstoffen in het lichaam en om je lichaam op temperatuur te houden. Dat laatste is heel belangrijk bij sporten. Door sporten stijgt je lichaamstemperatuur. Je gaat zweten waardoor je afkoelt. Zeker als je intensief en veel sport, verlies je veel vocht door transpiratie.

**Vitamines, mineralen en sporenelementen** zijn onmisbare hulpstoffen voor het lichaam. Zij zorgen ervoor dat alle processen in je lichaam goed verlopen. Sporten verhoogt de behoefte aan een aantal vitamines die betrokken zijn bij de eiwit- en/of energiestofwisseling. Omdat je als sporter, en zeker wanneer je nog in de groei bent, meer moet eten is het ook gemakkelijker om meer vitamines en mineralen uit je voeding te halen mits je de juiste productkeuzes maakt.

## Sportdranken

Voldoende drinken is de eerste voorwaarde voor goede prestaties, zeker wanneer de inspanning >45 minuten duurt. Water is in principe een prima dranken om de tekorten aan vocht aan te vullen. Tijdens inspanning > dan 60 minuten kan een sportdrank net iets extra's geven. Sportdranken kun je indelen in hypotone, isotone of hypertone sportdranken (dorstlessers of energiedranken). Sportdranken hebben een hogere osmotische waarde dan water, waardoor het beter en sneller wordt opgenomen in het lichaam. Tijdens trainingen en wedstrijden kun je een dorstlesser of energiedrank drinken:

- Maak een gewoonte van het drinken van vocht bij en tussen de maaltijden;
- Is de duur van de inspanning > 45-60 minuten, dan 500-1000ml vocht/uur tijdens inspanning aanvullen;
- Tijdens inspanning kan het best gekozen worden voor isotone of hypotone, iets verdunde, drank (Extran, AA Drink, Power Bar, Aquarius etc.). Dit vind je terug op de verpakking of het etiket.

## Voeding

Tips voor meer koolhydraten

- Eet veel brood(producten), granen;
- Eet veel aardappelen, rijst of pasta's;
- Eet veel fruit;
- Binnen 2 uur na de inspanning een koolhydraatrijke maaltijd gebruiken.

Tips voor voldoende eiwit

- Gebruik dagelijks drie tot vier maal een zuivelproduct;
- Gebruik dagelijks 1 portie vlees, kip, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd;
- Beleg minimaal de helft van het aantal boterhammen met vleesbeleg en/of kaas ipv zoet beleg.

Tips voor voldoende vitamines en mineralen

- Kies voor pure voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, brood, aardappelen, vlees, vis, ei, melk etc.;
- Zorg voor variatie binnen de maaltijden. Bijvoorbeeld pasta afwisselen met aardappelen en rijst.



**Tips voor een wedstrijddag:**

<p><b>Ontbijt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brood met (mager) beleg of yoghurt met muesli/cruetsli o.i.d. en volkoren ontbijtkoek</li> <li>▪ Jus d'orange, koffie, thee en water naar behoefte</li> <li>▪ Fruit</li> </ul> <p><b>Tussendoortje Bijvoorbeeld:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit, Sultana, eierkoek, cracker/roggebrood met kaas of jam, gedroogde vruchten of nootjes (studentenhaver) o.i.d.</li> <li>▪ Sportvoeding 500 ml. sportdrink (25-40 gram koolhydraten per liter), aanvullen tussen de ritten</li> </ul> <p><b>Lunch Koolhydraatrijk en eiwitrijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brood met magere vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet of rosbief) of pasta met mager vlees, vruchtenkwark of yoghurt</li> <li>▪ Vruchtensap, koffie, thee of water naar behoefte</li> <li>▪ Sportvoeding 500 ml. sportdrink (25-40 gram koolhydraten per liter). Aanvullen tussen de eerste ritten</li> </ul> <p><b>Tussendoortje Bijvoorbeeld:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit, Sultana, eierkoek, cracker/roggebrood met kaas of jam, kwark, gedroogde vruchten of nootjes (studentenhaver) o.i.d.</li> <li>▪ Sportvoeding 500 ml. sportdrink (25-40 gram koolhydraten per liter), aanvullen tussen de ritten</li> <li>▪ Sportvoeding/en of hersteldrank &amp; water naar behoefte, aanvullen tussen de ritten</li> </ul> <p><b>Diner Koolhydraatrijk en eiwitrijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rijst, aardappelen of pasta met magere saus, vlees, kip of vis en (gekookte) groenten (en salade)</li> <li>▪ Vruchtensap of water naar behoefte</li> <li>▪ Fruit, yoghurt of kwark</li> </ul> <p><b>Tussendoortje Bijvoorbeeld:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit</li> <li>▪ Eierkoek, cracker met kaas of jam o.i.d.</li> <li>▪ Vruchtensap, water en thee naar behoefte</li> <li>▪ gedroogde vruchten of nootjes (studentenhaver) o.i.d.</li> </ul>
---

\*Het is goed om het tijdstip en de hoeveelheid van je maaltijd aan te passen aan je trainingen en/of wedstrijden. 2-3 uur voor de inspanning laatste (hoofd)maaltijd. Na inspanning vocht, eiwit en koolhydraten aanvullen. Een goede cooling down zoals fietsen of uitlopen, direct na de training of wedstrijd, zorgt voor een beter herstel.

Wel doen tijdens wedstrijden	Beter niet doen tijdens wedstrijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit: banaan, appel, mandarijn etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Snoep, suiker en fruit uit blik</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eierkoeken, fruitrepen, volkoren crackers, volkoren ontbijtkoek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roze koeken, kokosmakronen, gevulde koek etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Onbewerkte noten (studentenhaver o.i.d.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pinda's, gezouten en gebrande noten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gedroogd fruit (rozijnen, perziken, dadels, vijgen o.i.d.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportrepen of muesli/fruitrepen/energiegel of dextro energy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chocoladerepen: Mars, bounty, kitkat, snickers etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brood (volkoren) met (mager) beleg/krenten- of mueslibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Broodje kroket, frikandel, patat, saucijzenbroodje, kaassoufflé etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Water/dorstlesser/koolhydatendrank aanvullen voor, tijdens en na inspanning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frisdranken: cola, sinas, red bull, cassis, sprite etc.</li> </ul>

Let op: dit is een richtlijn, het verschilt per individu welke voeding voor jou werkt en welke keuzes je maakt!

Wil je meer informatie, dan kun je mailen naar [ihcleiden@gmail.com](mailto:ihcleiden@gmail.com)

