
Algemeen sportvoedingsadvies

Om je voeding te optimaliseren is in eerste instantie de basis van belang. Dit houdt in het eten volgens de Richtlijnen Gezonde Voeding (=RGV). Hoeveel je dagelijks nodig hebt is afhankelijk van je geslacht en leeftijd. Op de volgende site kan je opzoeken wat jij dagelijks nodig hebt: <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf.aspx>

Je lichaam is goed gevoed voor "normale"activiteit door de RGV aan te houden. Wanneer je gaat inspanssen is echter extra energie noodzakelijk. In de vorm van energie, koolhydraten, eiwitten, herstel en opbouw en vocht om de verliezen met inspanssen aan te vullen. Om duidelijk te maken welke producten wel of juist niet te eten (of te drinken) volgt hieronder uitleg.

Voeding

Tijdens een wedstrijd of training worden er koolhydraten en vetten verbrand om in de energiebehoefte te voorzien. Om tekorten te voorkomen moet worden voldaan aan de volgende punten.

Voor de wedstrijd of training de laatste maaltijd 3-4 uur voor de wedstrijd om maagdarmproblemen te voorkomen. Het beste is een koolhydraatrijke, vetarme maaltijd met een kleine hoeveelheid eiwit, zoals pasta, een volkerenboterham met jam of honing.

Koolhydraten

Om voldoende koolhydraten in de lever, spiercellen, bloedbaan etc te hebben is het belangrijk dat de voeding meer koolhydraten bevat. Voor een sporter ligt de minimale grens op 4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Tijdens de wedstrijd is het in de rust van belang om de verliezen van de koolhydraten op te vangen. Dit kan door drinken, zie onderstaand, er moet namelijk ongeveer 20-25 gram koolhydraten worden vervangen. Dit zijn slechts de tekorten die zijn ontstaan tijdens die inspanning, om je voorraden weer aan te vullen moeten er meer koolhydraten worden genuttigd. Er kan gekozen worden voor een koolhydraatrijke snack als een banaan, vruchtenrepen, sportrepen, gels, ontbijtkoek, krentenbol, boterham enz.

Om na de inspanning snel te herstellen moet er zoals hierboven beschreven het vocht worden aangevuld. Om het koolhydraatverlies aan te vullen moet 1,5 tot 2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht worden genuttigd. Dit herstel verloopt sneller wanneer er 10 gram eiwitten worden gebruikt. Voorbeelden van geschikte producten zijn: fruit-zuiveldrank, milkshake, chocolademelk, yoghurt met fruit, muesli met yoghurt of melk, enz.

Om de maximale hoeveelheid aan glycogeen in het lichaam te creëren, zou 2 dagen voor de inspanning een voeding met minimaal 60% aan koolhydraten kunnen worden gebruikt.

Eiwitten

Tijdens inspanning maak je cellen kapot. Om deze kapotte cellen weer te herstellen en nieuwe op te bouwen heb je extra eiwitten nodig. Het streven is om in ieder geval binnen 2 uur na het einde van de inspanning 20 gram eiwit binnen te krijgen. Het zou beter zijn om dit binnen een half uur na inspanning te nemen.

Wat net al genoemd is, sporters hebben extra eiwitten nodig. De behoefte van een niet-sporter ligt op 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht, van een sporter op 1,2-2,0 gram. Een uitzondering hierop is de krachtsporter, die heeft een hogere eiwitbehoefte. Eiwitrijke producten zijn: melk- en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, nootjes, pinda's, peulvruchten.

Vocht

Tijdens het sporten word vocht verloren, om geen last te krijgen van deze verliezen moet voor de wedstrijd voldoende worden gedronken. Het is aan te raden de laatste 2 uur voor de eerste wedstrijd 500-1000ml vocht te drinken, dit wordt gebruikt om het vochtverlies in eerste instantie op te vangen. Daarnaast kan je vlak voor het begin(de laatste 5 minuten voor de activiteit) 6-8ml vocht p/kg lichaamsgewicht drinken. Deze hoeveelheid is afhankelijk van je gewicht en waar je maag

tegen kan. Om hierachter te komen kan worden getest op een training. Geschikt hiervoor zijn hypotone of isotone dranken. Tijdens de activiteit moet per kwartier ongeveer 2-3ml vocht p/kg lichaamsgewicht worden gedronken, hoe het lichaam dit verdraagt kan ook worden getest op de training. Hiervoor kunnen isotone en hypotone dranken worden gebruikt. Isotone hebben wat mij betreft de voorkeur omdat deze zowel het vocht als de hoeveelheid mineralen in stand houden. Om na de wedstrijd de tekorten aan te vullen is het belangrijk om een kleine hoeveelheid isotone drank te gebruiken, ongeveer 250 ml en daarnaast een energiedrank (hypertone drank) ongeveer 100 ml.

Voorgaande geldt voor iedere wedstrijd of training.

Na afloop van de inspanning, 500-1000 ml isotone drank nuttigen en ongeveer een kwartier daarna een energiedrank van 250-500 ml gebruiken om het verlies aan koolhydraten op te vangen.

Om te controleren of je voldoende vocht heb binnengekregen kan je 2 dingen doen.

- Urine controleren; deze moet licht/doorzichtig zijn. Als de urine donkerder is, is dit een teken dat je onvoldoende hebt gedronken.
- Wegen voor en na de inspanning. Het gewichtsverlies mag niet meer dan 2% van je gewicht voor aanvang van de inspanning zijn.

Soorten sportdranken

Hypotone sportdrank

Een hypotone sportdrank bevat 0-4 gram koolhydraten per 100ml. Een hypotone drank levert geen of maar een kleine koolhydraten en dus niet veel energie. Het zorgt er vooral voor dat je lichaam genoeg vocht heeft.

Je kunt een hypotone drank gebruiken voor een wedstrijd of training, of tijdens een training.

Voorbeelden van hypotone (sport)dranken

- AA drink sportwater
- Water

Isotone sportdrank

Een isotone drank bevat 4-8 gram koolhydraten per 100ml. Door te kiezen voor een isotone drank vul je niet alleen water, maar ook natrium (zout) en koolhydraten aan. Dit raak je tijdens inspanning beide kwijt.

Een isotone sportdrank kun je gebruiken voor of tijdens een wedstrijd of training.

Voorbeelden van isotone sportdranken

- AA isotone
- Aquarius
- Extran hydro
- Gatorade
- Isostar (oplosbaar poeder)

Hypertone sportdrank of energiedrank

Het is belangrijk om verbruikte energie zo snel mogelijk na een training of wedstrijd weer aan te vullen. Hypertone dranken bevatten 8-15 gram koolhydraten per 100 ml.

Een hypertonedrank of energiedrank kan je het beste na de wedstrijd nemen.

Voorbeelden van energie- en eiwitrijke tussendoortjes

- Oranje AA
- Oranje Extran