

Instructies Powerpoints



SPORTVOEDING

PERFORMANCE NUTRITION TEAM NL

Doelstellingen



01

VOEDINGSSTOFFEN

De sporter benoemt de belangrijkste voedingsstoffen en beschrijft wat de invloed daarvan is op prestatie.

02

BEHOEFTE

De sporter legt uit waarom er verschillende behoeften zijn tussen de verschillende takken van sport.

03

BASISVOEDINGSMIDDELEN

De sporter benoemt de 10 belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn.

SPORTVOEDING

WAAR HEB JE VOEDING
VOOR NODIG?



Waar heb je voeding voor nodig?



PRESTATIE



GROEI



GEZONDHEID





OPDRACHT

WELKE VOEDINGSSTOFFEN
HEB JIJ ALS SPORTER MEER NODIG
EN WAAROM ?

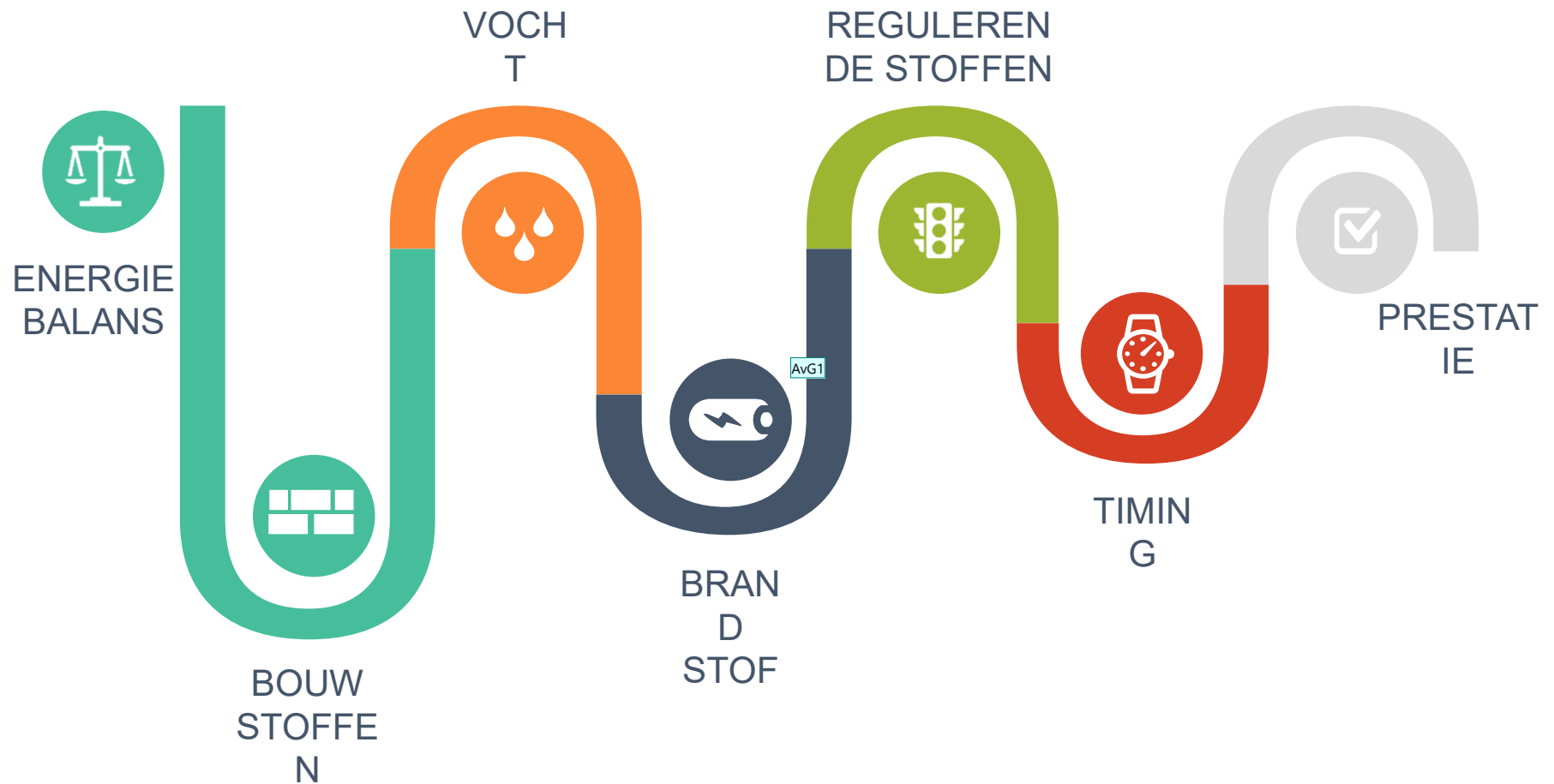


Voedingsstoffen



Gezondheid 	Energie Brandstoffen Bouwstof	Regulerende stoffen Vocht
Groei 	Extra aandacht voor: Energie Bouwstof Regulerende stoffen	
Prestatie 	Extra aandacht voor: Energie Brandstoffen: Koolhydraten Bouwstof: Eiwitten Vitamines, mineralen, voedingsvezel én vocht	

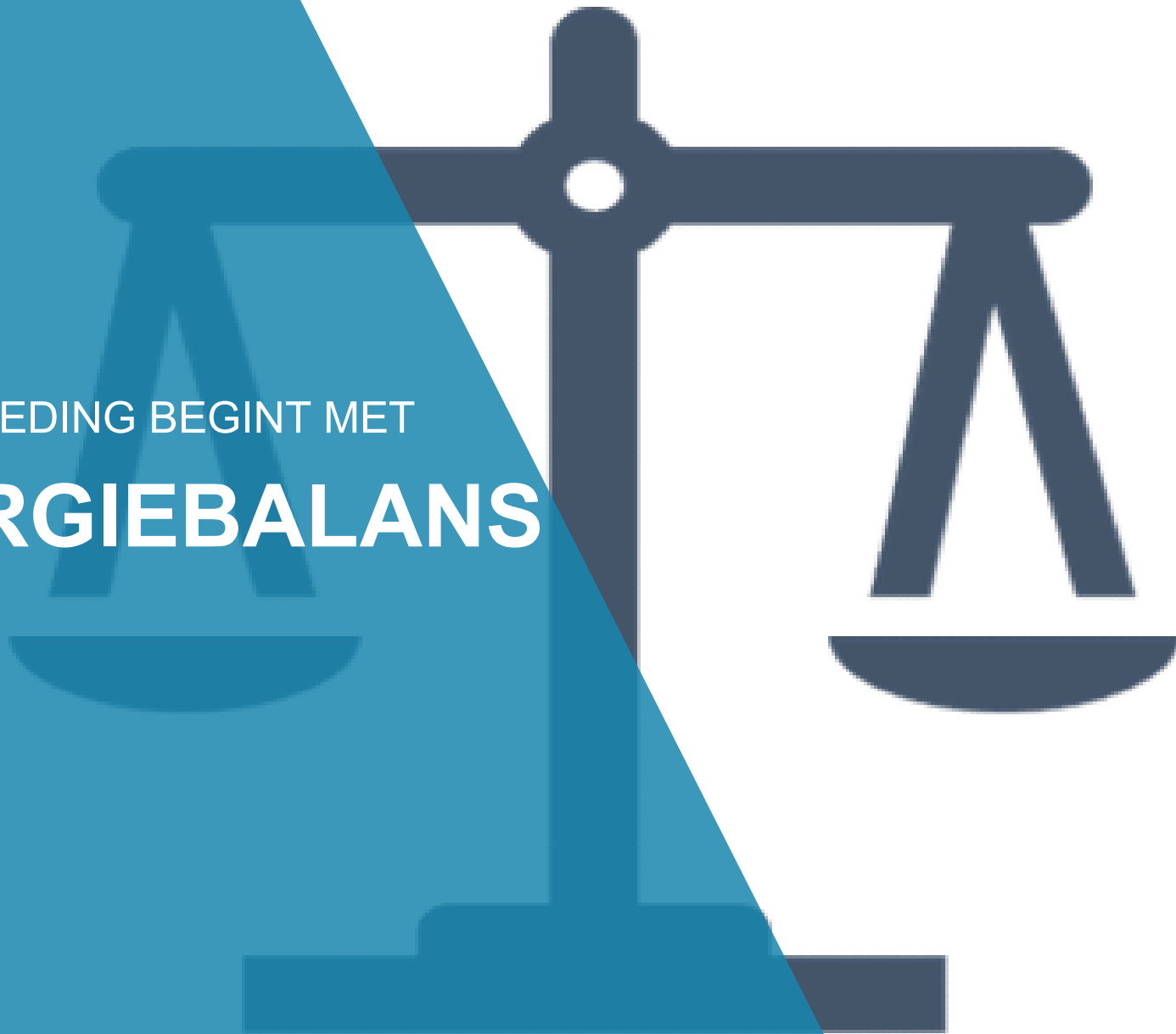
Meerdere factoren





SPORTVOEDING BEGINT MET

ENERGIEBALANS

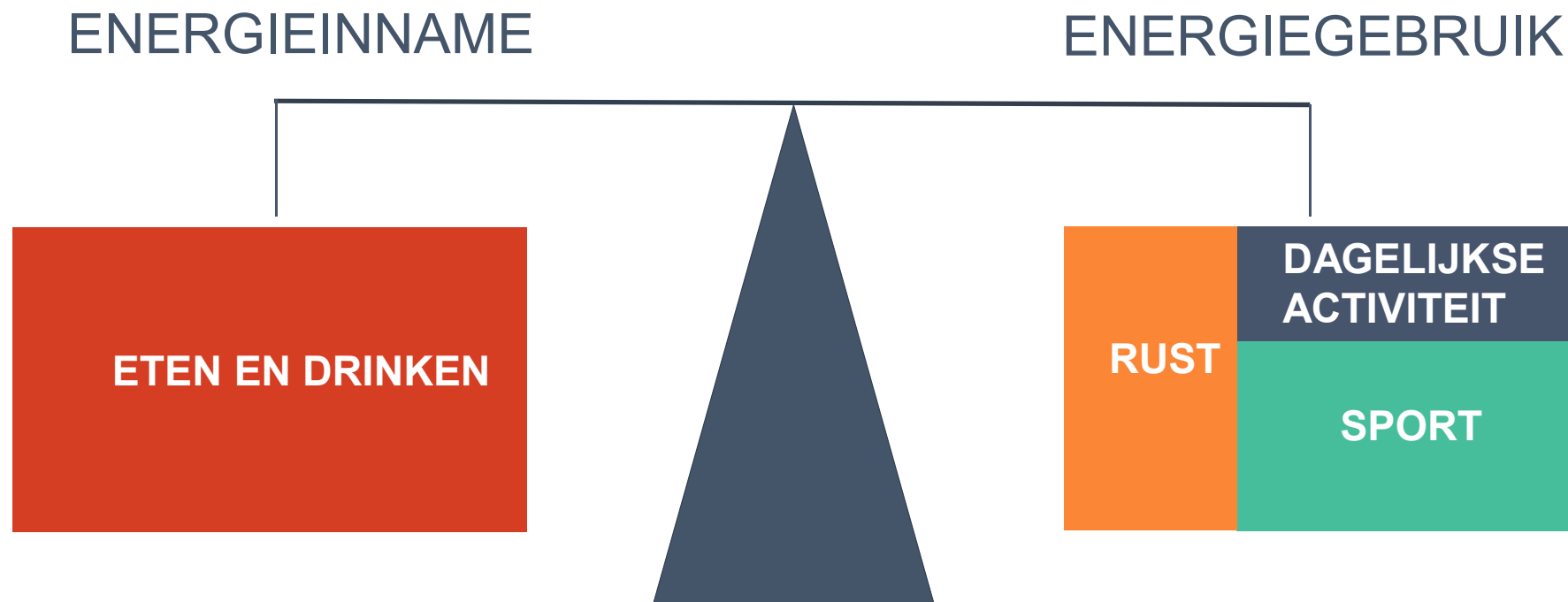




HOE MERK JE DAT JIJ
VOLDOENDE ENERGIE BINNEN
KRIJGT ?

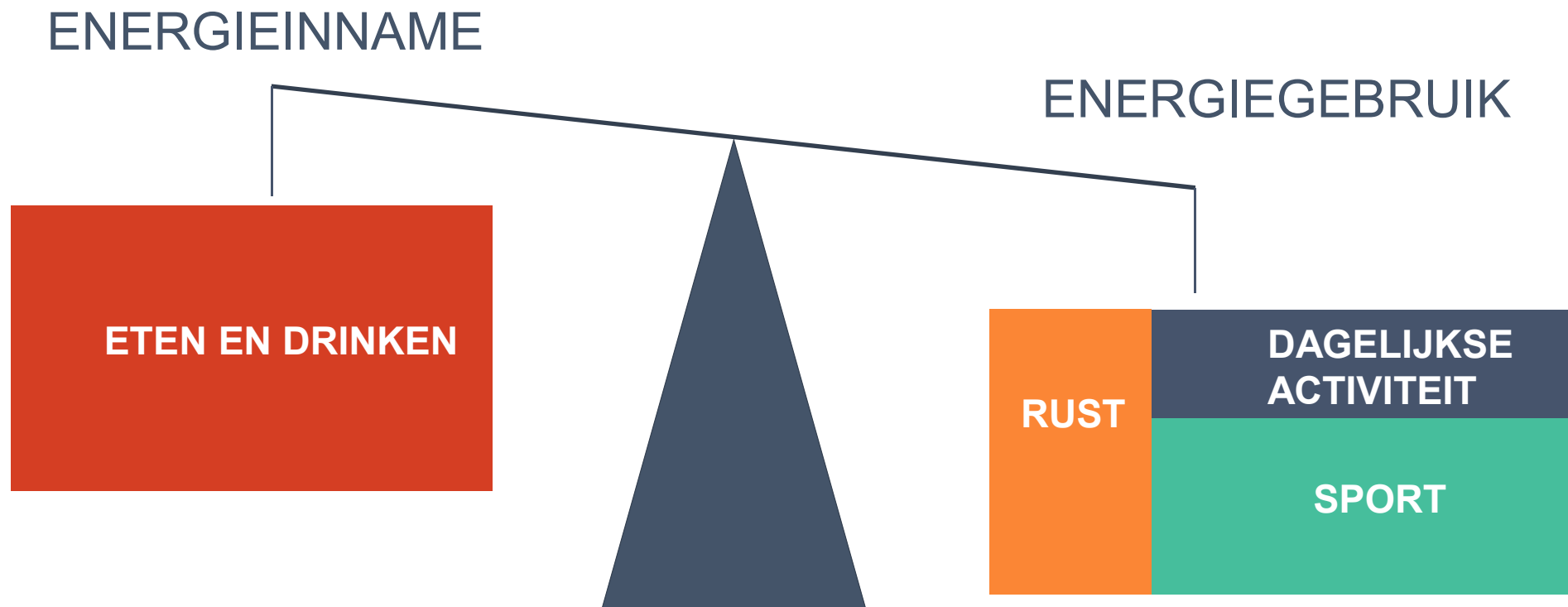


Energiebalans



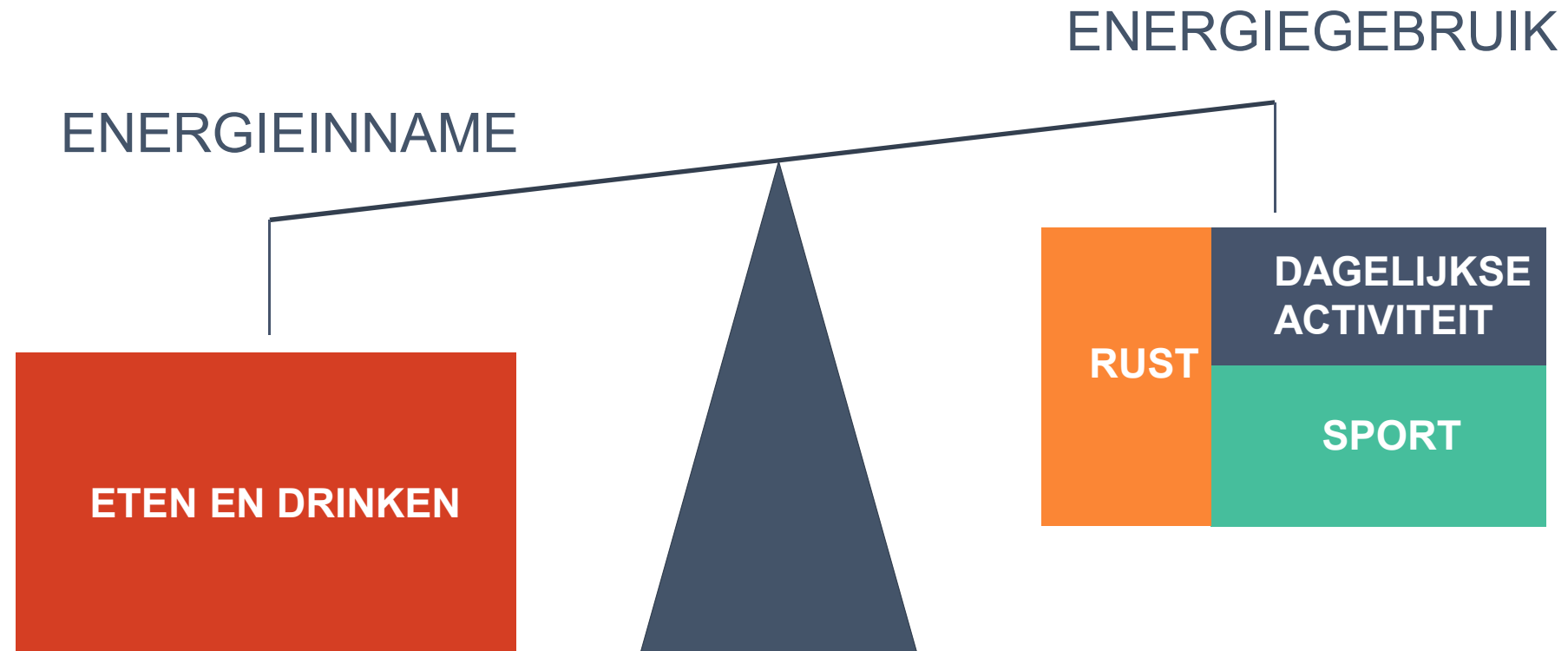
Lichaamsvet blijft hetzelfde, groeicurve is goed

Negatieve Energiebalans



Lichaamsvet daalt, groeicurve daalt

Positieve Energiebalans



Lichaamsvet neemt toe, groeicurve stijgt

Turnster, 40 kg, 1.50 meter, 12 jaar

Energie gebruik, de praktijk



Rust



Ruststowisseling:
1220 Kcal

Dagelijkse activiteit



Extra energie dagelijkse
activiteiten is 292-600
kcal.

Sport



Extra energie voor 4 uur
turntraining is 350-500
kcal.

Energiegebruik rustdag 1512-1820 kcal., trainingsdag 1867-2370 kcal

Wielrenner, 36 kg, 1.50 meter, 12 jaar

Energie gebruik, de praktijk



Rust



Ruststowisseling:
1290 kcal

Dagelijkse activiteit



Extra energie dagelijkse
activiteiten is 196-506
kcal.

Sport



Extra energie voor 2 uur
wielrennen is 1000-1200
kcal.

Energiegebruik rustdag 1486-1796 kcal, trainingsdag 2486-2996 kcal

Energie gebruik, de praktijk

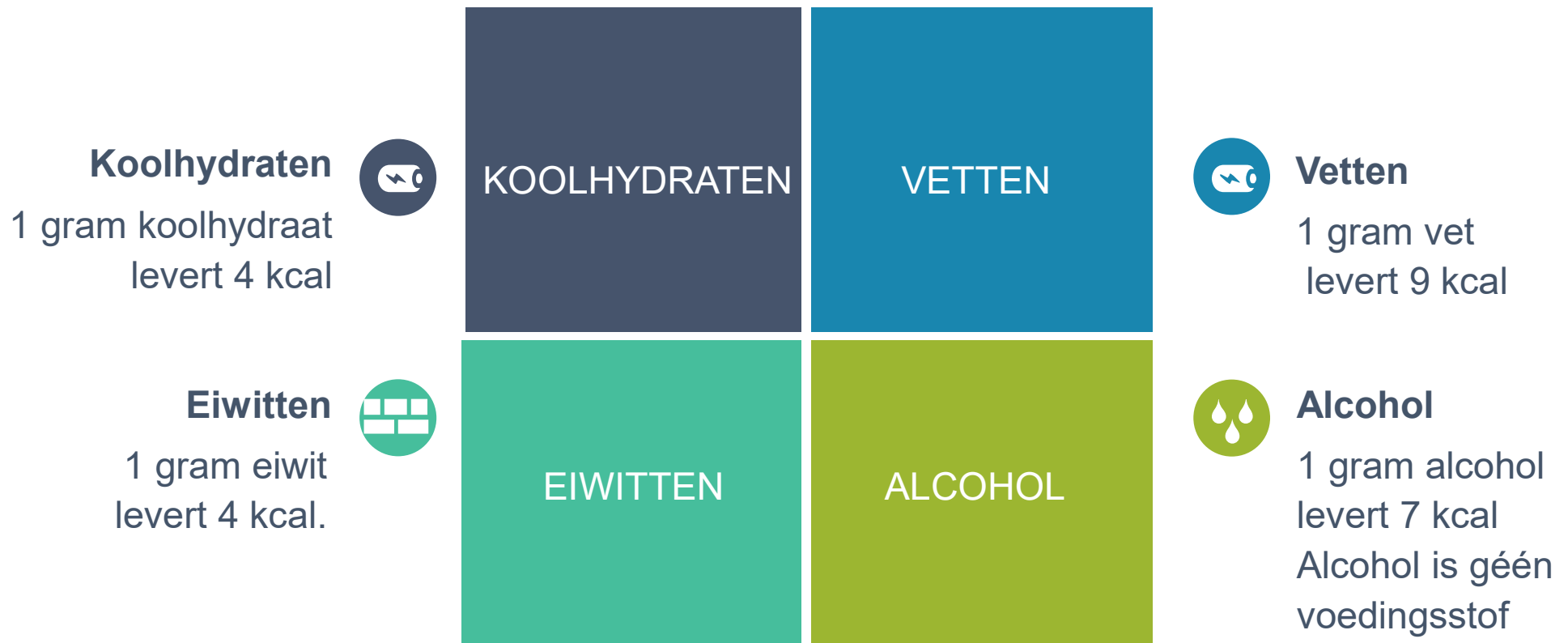


Dagvoeding 1500 kcal



Dagvoeding 3000 kcal

Energie in Voeding



Energie inname, de praktijk



Tussendoortjes



1000 kilocaloriën
1 tablet Tony Chocolonely,
180 g
1 gezinszak chips 200 g

Fastfood



1000 kilocaloriën
1 voordeelmenu Mc
Donalds

Basisvoeding



1000 kilocaloriën
12 sneden droog brood
8 belegde sneden brood
2 x warme sportmaaltijd



SLEUTEL TOT SUCCES

BRANDSTOF



Brandstoffen



Koolhydraten



Snelle brandstof

“Benzine”

Beperkte voorraad

KOOLHYDRATEN

VETTEN



Vetten

Langzame brandstof

“Diesel”

Onbeperkte voorraad

Koolhydraten als brandstof



Koolhydraten



Snelle brandstof
Beperkte voorraad

KOOLHYDRATEN

01

HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN

Is afhankelijk van intensiteit, omvang
frequentie inspanning én lichaamsgewicht

02

SOORTEN KOOLHYDRATEN

Snelle koolhydraten
Langzame koolhydraten

Snelle en langzame koolhydraten worden
beiden opgeslagen als snelle brandstof.

03

GLYCOGEEN

Koolhydraten worden opgeslagen als
glycogeen in spieren en lever.
Uitputting glycogeen : “Man met de
hamer”.



WELKE KLACHTEN HOREN BIJ
UITPUTTING KOOLHYDRAAT
VOORRADEN?



Uitputting koolhydraatvoorraad (glycogeen)



01

PRIMAIRE ENERGIEBRON

Koolhydraten (glycogeen)
belangrijkste brandstof.

02

KOOLHYDRAATVOORRAAD

Doorgaans voldoende voor 60-90
minuten intensieve inspanning.

03

HERSTELLEN KOOLHYDRATEN

Direct na de inspanning koolhydraten
aanvullen.



Uitputting koolhydraat voorraad

Overschakelen op vet – en eiwitverbranding:

- Maximaal 50% van maximale vermogen kan worden bereikt
- Amoniak komt vrij wanneer eiwit als brandstof wordt gebruikt

OPDRACHT

SCHRIJF OP:
10 KOOLHYDRAATRIJKE PRODUCTEN



“Goede” Koolhydraten



Havercake



Mueslibol

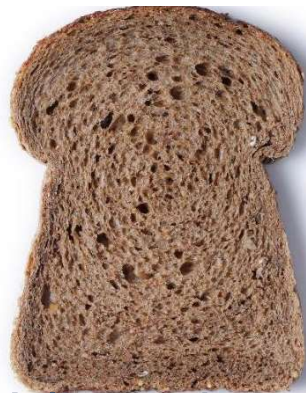


Muesli



Medjoul dadels

Performance Nutrition



Volkorenbrood



Fruit



Haver vlokken

“Goede” Koolhydraten



zilvervliesrijst



kidneybonen



kikkererwten



bulgur



couscous



quinoa

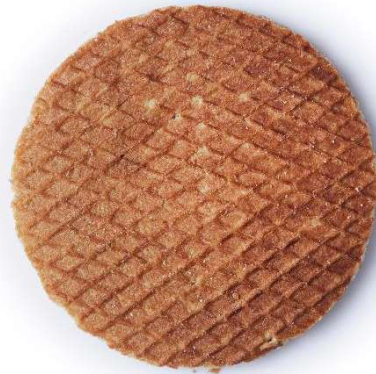


aardappel



Zoete aardappel

“Slechte” Koolhydraten



Dagelijkse aanbeveling koolhydraten



	Activiteit	KH Aanbeveling
Licht	Laag intensieve activiteit	3-5 gram/kg/dag
Gemiddeld	Gemiddeld trainingsprogramma (1 uur per dag)	5-7 gram/kg/dag
Zwaar	Duurtraining gemiddeld- zwaar intensief (1-3 uur/dag)	6-10 gram/kg/dag
Extreem zwaar	Duurtraining gemiddeld- zwaar intensief (4-5 uur/dag)	8-12 gram/kg/dag

SPELREGEL 1

Eet voldoende én kies goede koolhydraten

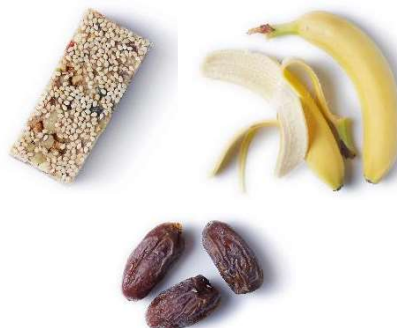


Ontbijt en lunch



Brood, havermout,
muesli, pannenkoekje,
salades, fruit

Tussendoor



Fruit, gedroogd fruit,
brood, mueslireep

Warme maaltijd



(zoete) aardappel,
volkoren rijst, volkoren
pasta, bulgur, couscous,

Vetten als brandstof



Vetten



Langzame brandstof
“Diesel”
“Onbeperkte” voorraad

VETTEN

01

HOEVEELHEID VETTEN

Is afhankelijk van hoeveelheid energie in voeding
En specifieke invulling van eiwit en koolhydraten.

02

SOORTEN VET

Onverzadigde, verzadigde vetzuren
Transvetzuren

Kies voor goede vetzuren

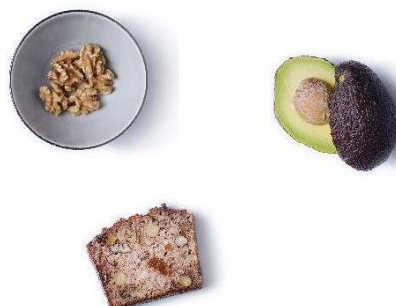


Ontbijt en lunch



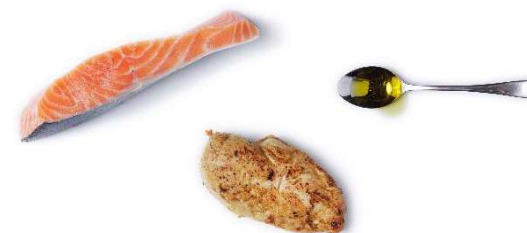
Halfvolle, magere
zuivelproducten
Halvarine, of halfvolle boter
Niet te vet vleesbeleg, let op
hoeveelheid

Tussendoor



Noten, avocado,
halfvolle, magere
zuivelproducten
Vetrijke tussendoortjes
zijn “franje”

Warme maaltijd



Niet te vet vlees, let op
hoeveelheid
Minimaal 1 maal per week
vis
Bereiden in vloeibaar vet



DE KRACHT VAN **BOUWSTOF**

Eiwit als bouwstof



Eiwitten
Bouwstof



EIWITTEN

01

GROTERE BEHOEFTE

Is afhankelijk van intensiteit én frequentie inspanning.

02

TIMING EIWIT

15-20 gram eiwit per eetmoment, 3-4 uur gescheiden

03

SOORT EIWIT

20 aminozuren, 9 essentiële aminozuren (EAA)

EAA betrokken bij spieropbouw

Branched Chain Amino Acids (BCAA).

Valine, isoleucine en leucine ook brandstof

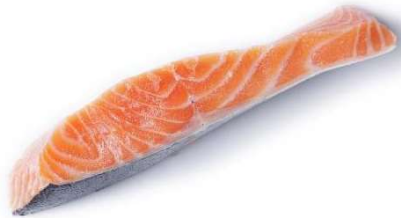
Leucine speelt extra belangrijke rol bij spieropbouw

OPDRACHT

SCHRIJF OP:
10 EIWITRIJKE PRODUCTEN



EIWITTEN



zalm



rundvlees



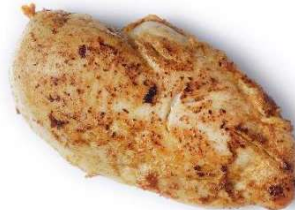
vleesvervanger



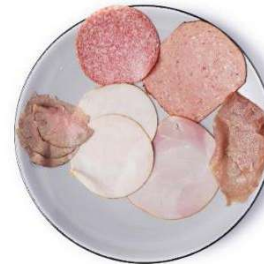
walnoten



Kippenei



kipfilet



vleesbeleg

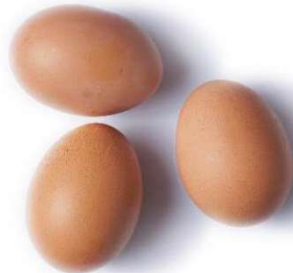


kikkererwten

EIWITTEN



EIWITRIJKE TUSSENDORTJES



SPELREGEL 3

Eet voldoende eiwit, zorg voor goede timing



Ontbijt en lunch



Ei, kip, vleesbeleg, kaas,
hüttekäse op brood
Halfvolle, magere
zuivelproducten
Sojadrinks,

Tussendoor



Noten, halfvolle, magere
zuivelproducten,
sojadrinks

Warme maaltijd



1 portie kip, vlees, vis,
vleesvervanger
Combinatie peulvruchten
met granen



REGULEREND E STOFFEN



Vitamines en mineralen als regelende stof



Vitamines Mineralen

Regelen
lichaamsprocessen



VITAMINES
MINERALEN
VEZELS

01

HOEVEELHEID

Behoefte van aantal vitamines
voor sporters hoger

02

EXTRA AANDACHT SPORTERS

Ijzer en vitamine D

03

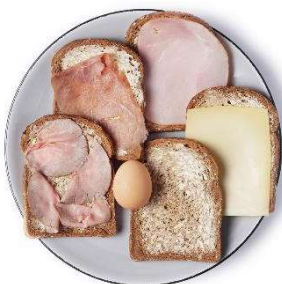
SUPPLETIE

Let op hoge doseringen, voorbeeld
vitamine B6
NZVT getest

Zorg voor variatie



Ontbijt en lunch



Dagelijks:

Minimaal 5 sneden brood of vervanging
Besmeren van het brood.
Hartig beleg op brood of vervanging
Indien nodig aanvullen met zuivel

Tussendoor



Dagelijks:

Minimaal 2 porties fruit
Noten, 15 gram per dag
Minimaal 2 maal
zuivelprodukt of vervanging

Warme maaltijd



Dagelijks:

Minimaal 250 gram groenten
1 portie vlees(vervanger), vis, kip, ei, 1 portie aardappelen, volkoren Rijst/pasta, quinoa

Wekelijks:

Minimaal 1 portie vette vis
Minimaal 1 x peulvruchten



VAN LEVENSBELANG

VOCHT



Vocht

Vocht

Regelt
lichaamsprocessen
Transport van voedings-
en afvalstoffen.



01

BEHOEFTE VERHOOGT

Vochtverlies tijdens inspanning afhankelijk van temperatuur, luchtvochtigheidsgraad, duur en intensiteit inspanning en het individu

02

INDIVIDUELE VERSCHILLEN

Verschillen tussen personen kunnen erg groot zijn

03

WEET JE ZWEETVERLIES

Alleen door je eigen zweetverlies te kennen, kan concreet drinkplan worden gemaakt.



SPELREGEL 5

Zorg voor goede vochtopname



Maaltijden



Water, thee, water met fruit
evt. zuivel

Tussendoor



Water, thee, evt. koffie

Trainingen/wedstrijden



Water, evt. Isotone
sportdrank

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

1	Groente 200-250 gram/dag Fruit 2 porties/dag
2	3-8 volkoren boterhammen 3-6 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappelen
3	1 portie vlees, vis, vleesvervanger of peulvruchten 25 gram ongezouten noten 3-4 porties zuivel, 20-40 gram kaas
4	40-55 gram smeer en bereidingsvetten
5	1,5-2 liter vocht

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

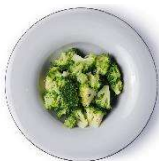
1	  
2	3-8 volkoren boterhammen 3-6 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappelen
3	1 portie vlees, vis, vleesvervanger of peulvruchten 25 gram ongezouten noten 3-4 porties zuivel, 20-40 gram kaas
4	40-55 gram smeer en bereidingsvetten
5	1,5-2 liter vocht

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

1			
2			
3	1 portie vlees, vis, vleesvervanger of peulvruchten 25 gram ongezouten noten 3-4 porties zuivel, 20-40 gram kaas		
4	40-55 gram smeer en bereidingsvetten		
5	1,5-2 liter vocht		

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid



1							
2							
3							
4	40-55 gram smeer en bereidingsvetten						
5	1,5-2 liter vocht						

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid



| TIMING



Timing maaltijden



Timing

Kan effecten
versterken



TIMING

01

VOORKOMEN MAAGDARM PROBLEMEN

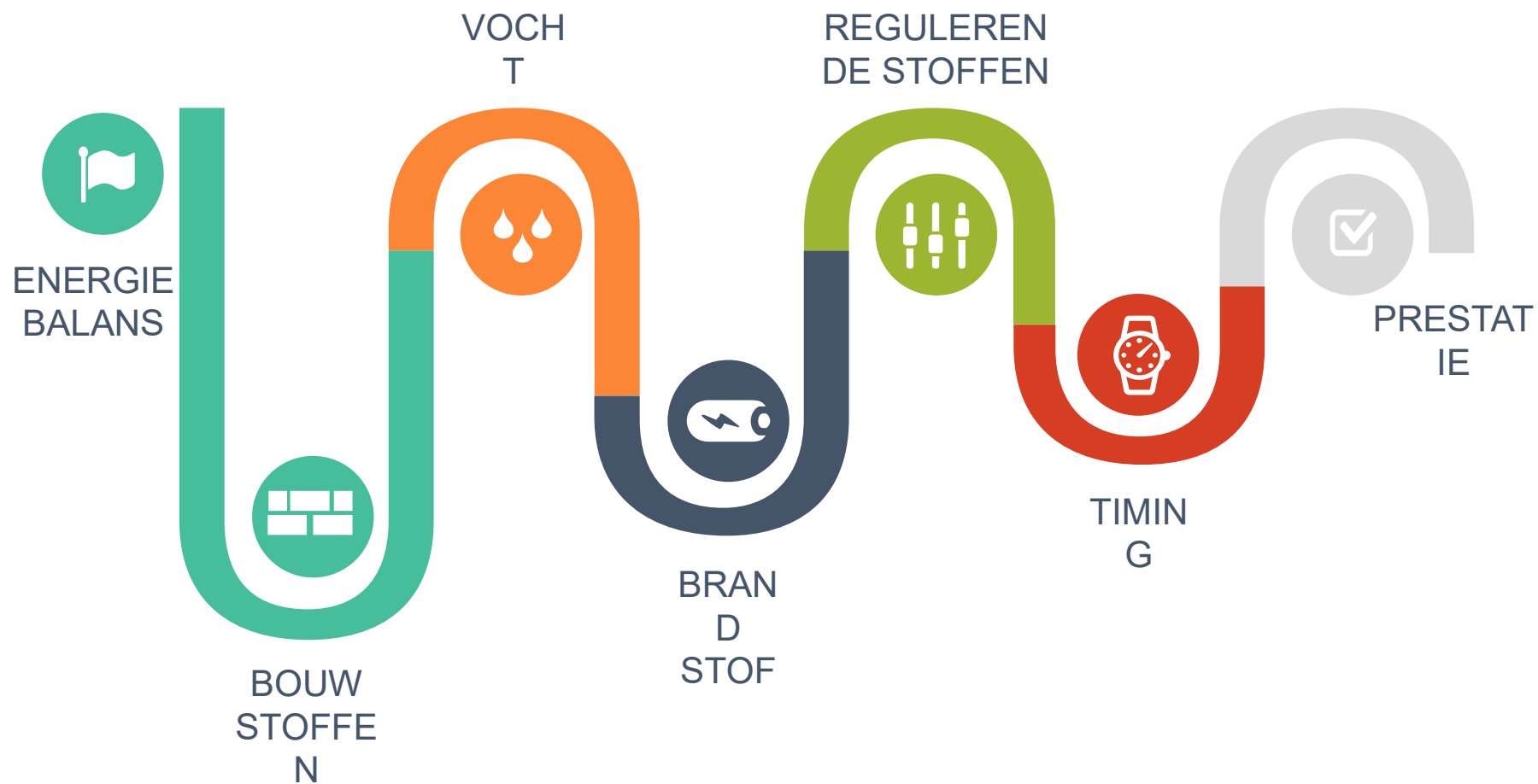
2-3 uur voor inspanning laatste
maaltijd gebruiken

02

BEVORDEREN HERSTEL

Direct na inspanning eiwit en
koolhydraten aanvullen om
spierschade te herstellen en
brandstofvoorraad aan te vullen

Samenvatting



SPORTVOEDING

PERFORMANCE NUTRITION TEAM NL