



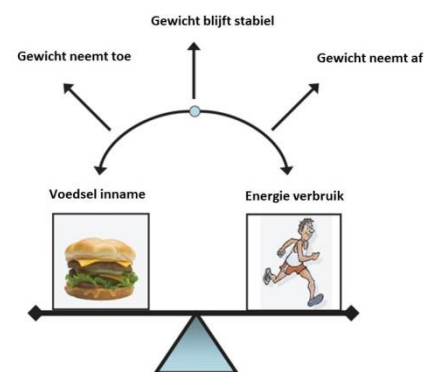
Voeding en Sport

Samenvatting Presentatie 19 maart 2018

Voeding is voor ieders gezondheid belangrijk. Maar wist je dat je met behulp van voeding ook jouw sportprestaties kan verbeteren?

Allereerst is het belangrijk er voor de te zorgen dat de energiebalans in jouw voedingspatroon klopt. Op het moment dat er even veel energie (d.m.v. eten/drinken) het lichaam binnen komt als uit gaat (d.m.v. sporten) zal het gewicht stabiel blijven. Wanneer er meer energie binnen komt, dan verbruikt wordt zal het gewicht stijgen (je komt dan aan) en wanneer er minder energie binnenkomt dan verbruikt wordt zal het gewicht dalen (je valt dan af).

Om die energiebalans in balans te houden is het noodzakelijk het lichaam te voorzien van alle voedingsstoffen d.m.v. een volwaardige (complete) voeding. De schijf van vijf is hier een praktisch hulpmiddel voor. Ga eens naar de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) en kijk daar eens wat de schijf van vijf voor jou betekent. Kom je aan deze hoeveelheden?



Tegenwoordig is een koolhydraat arm (beperkt) dieet erg hip. Maar koolhydraten zijn dé energiebron van ons lichaam, en dus zeker voor sporters super belangrijk (natuurlijk in combinatie met vetten en eiwitten). Op het moment dat ik de koolhydraten in mijn voeding beperk of weg laat, zal de weegschaal over het algemeen snel naar beneden gaan. Dit is in eerste instantie vocht wat niet meer nodig is, want voor 1gram koolhydraten is 2ml vocht nodig om deze door jouw lichaam te vervoeren. Zodra de koolhydraatvoorraad van het lichaam op is, zal het lichaam gaan kiezen tussen eiwit of vetverbranding om zijn energie uit te halen. Vet verbranding kost 2x zoveel energie als eiwitverbranding, maar er is onvoldoende energie (door het koolhydraatbeperkte/arme dieet) om deze reden zal het lichaam kiezen voor eiwitverbranding. En die eiwitten vinden we o.a. in onze spieren. Dus doe ik met mijn voeding hard mijn best om af te vallen, maar eet ik tijdens het sporten mijn eigen spieren als het ware op in plaats van mijn vet voorraad. En dat is nu juist wat je niet wilt, zeker niet als sporter. Die spieren zijn super belangrijk en dus die koolhydraten ook!

Naast koolhydraten heeft het lichaam eiwitten en vetten nodig. Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Die zorgen o.a. voor spierherstel na bijvoorbeeld training of korstvorming op een wondje. Hebben sporters dan altijd een eiwit shake nodig? Nee hoor, met een volwaardige (complete) voeding halen wij voldoende eiwitten uit normale producten als melk, yoghurt, kwark, vlees of kaas. Vetten zijn een andere energiebron van ons lichaam en de leveranciers van de vet oplosbare vitamines A,D,E en K. Om deze reden is het smeren van smeerboter op brood en wat bereidingsvet bij de warme maaltijd van belang.

Leef, Eet, Beweeg & Geniet !!



Vocht

Ons lichaam bestaat voor ca 55% uit water. Water is het hoofdbestanddeel van bloed, urine en zweet. Daarnaast is het een transportmiddel wat er voor zorgt dat de voedingsstoffen op de bestemming in het lichaam aankomen en de afvalstoffen het lichaam kunnen verlaten via de urine. Een andere belangrijke functie is de thermoregulatie, oftewel het op temperatuur houden van het lichaam bijvoorbeeld door te gaan zweten.

Een vocht te kort heeft al snel gevolgen voor het lichaam:

Bij 2%* vochtverlies wordt de thermoregulatie verstoord, maar ook tred er 20% prestatieverlies op.

Bij 3%* vochtverlies ontstaat er concentratie verlies en vermoeidheid (bijv. het over de bal heen slaan).

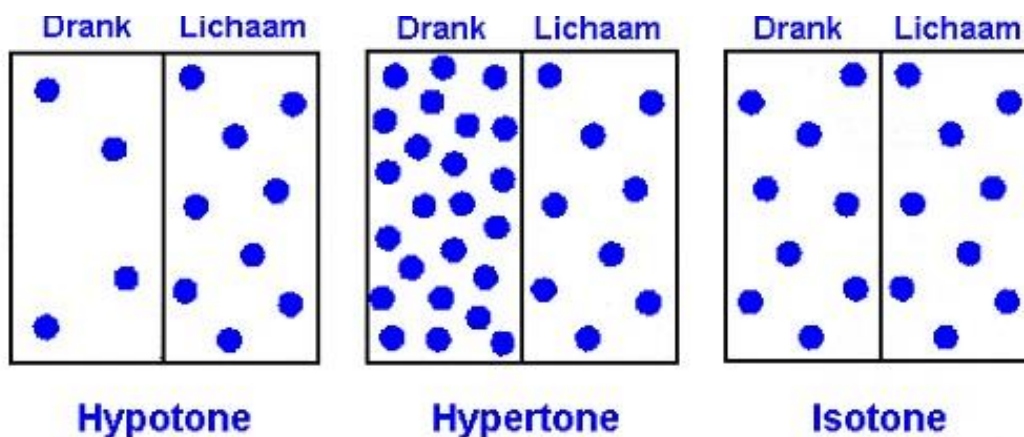
Bij 4-6%* vochtverlies ontstaat er krachtverlies en kramp.

Bij > 6%* vochtverlies ontstaat er uitputting, spasme en is er kans op bewustzijnsverlies

Ons dorstgevoel ontstaat pas bij 2%* vochtverlies, dat is dus te laat! Voorkom dat daarom dat je dorst krijgt. (*van lichaamsgewicht)

Drinken tijdens het sporten is iets wat je moet leren, maak dit dus onderdeel van jouw training.

Soorten dranken



< 4gram koolhydraten/100ml > 8gram koolhydraten/100ml 4-8gram koolhydraten/100ml

Leef, Eet, Beweeg & Geniet !!

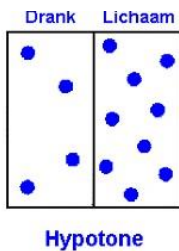


Voeding & vocht voor het sporten

Het doel van voeding voor het sporten is het aanvullen van alle reserves zodat je niet al met een achterstand in jouw voorraden begint. Het aanvullen doe je het liefst met niet te zwaar verteerbare voeding (bijv. pasta maaltijd of brood met melk) en minimaal 1 ½ - 2uur voor het sporten om klachten (zoals pijn in de mild/ in je zij) te voorkomen.

Vocht vul je 2uur voor het sporten aan met 500-1000ml hypotone drank, dit wordt gebruikt voor het zweten en gaat niet naar de blaas (mits je 2uur voor het sporten drinkt). In de laatste 3-5minuten voor het sporten drink je 150-300ml water of hypotone drank. Dit noemen we prehydratie, dit vocht wordt direct gebruikt als transportmiddel of zweet.

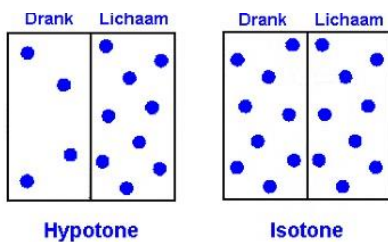
Voorbeelden van dranken voor het sporten kunnen zijn; (sport)water, vitamine water, AA Hydration



Voeding & vocht tijdens het sporten

Het doel van voeding tijdens het sporten is het vocht gehalte op peil houden en aanvullen van de reserves vanaf 1uur sporten. Dit aanvullen doe je bij voorkeur vloeibaar en met behulp van snelle koolhydraten. Bijvoorbeeld d.m.v. water, hypotone sportdrank of een stuk fruit

Vocht dient te worden aangevuld tijdens het sporten bij een inspanning vanaf 1 uur. Dit doe je dan door elk kwartier 150-250ml isotone drank te drinken. Voorbeelden hiervan zijn; AA isotone of Pro Energie, Aquarius, Isostar of siroop (in de juiste verhouding) met een snufje zout.



Leef, Eet, Beweeg & Geniet !!



Voeding & vocht na het sporten

Het doel van voeding na het sporten is het weer aanvullen van de reserves die zijn verbruikt tijdens het sporten en het afvoeren van de afvalstoffen welke zijn ontstaan tijdens het sporten.

Voornamelijk de koolhydraten en eiwitten dienen te worden aangevuld. Koolhydraten voor het aanvullen van de energievoorraden en eiwitten voor het herstel van de spieren.

Na het sporten kan je bijvoorbeeld denken aan yoghurt of kwark met stuk fruit of muesli/cruesli of de warme maaltijd.

Maar het allerbelangrijkste is het aanvullen van vocht, zodat alle afvalstoffen zo snel mogelijk het lichaam kunnen verlaten en alle te korten in de cellen weer optimaal aangevuld kunnen worden. En wanneer en hoeveel vul je dan aan? Aanvullen doe je binnen 2 uur nadat je gestopt bent met sporten, om te weten hoeveel je moet aanvullen kan je gebruik maken de volgende formule:

Weeg jezelf voor het sporten, houdt vervolgens tijdens het sporten bij hoeveel je gedronken hebt en weeg je weer na het sporten. Dit verschil in gewicht en de hoeveelheid gedronken vocht tijdens het sporten tel je bij elkaar op. Het getal wat hieruit komt doe je vervolgens x 1,5. De uitkomst hiervan is de hoeveelheid vocht wat je moet aanvullen binnen die 2 uur nadat je bent gestopt met sporten.

Bijvoorbeeld:

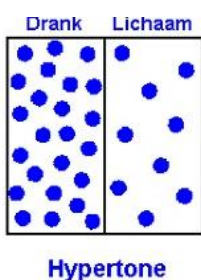
Voor het sporten: 65kg Na het sporten: 64kg Gedronken tijdens het trainen: 1liter

$65-64\text{kg} = 1\text{kg}$ vochtverlies

$(1\text{kg}+1\text{liter}) \times 1,5=3\text{liter}$. Die 3liter moet worden bij gedronken binnen 2 uur na het beëindigen van de inspanning.

Voorbeelden van wat je dan zou kunnen drinken zijn; AA High Energie, vruchtensap, magere chocomel.

LET OP! Géén alcohol binnen die 2 uur na het beëindigen van de inspanning, want dit onttrekt juist vocht!



Leef, Eet, Beweeg & Geniet !!



Dus...

Eiwitshakes etc. zijn niet nodig bij een volwaardige voeding, welke goed verdeeld is over de dag. Zorg dat je voldoende aanvult, voor, tijdens en na het sporten om op deze manier de sportprestaties zo optimaal mogelijk te houden! Het belangrijkste om aan te vullen na het sporten is vocht, koolhydraten en een beetje eiwitten.

Nog vragen? Of liever een advies op maat? Dan weten jullie mij te vinden!

Leef, Eet, Beweeg & Geniet !!