

Sportvoeding

Hoe eet en drink ik me naar de top?

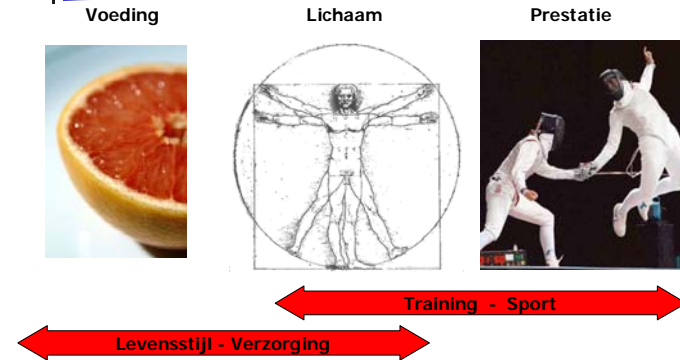
(vergeet ook niet te trainen!)



Raf Van Dyck - Vlaamse Schermbond - 27 december 2009

Voeding & Sport

Input - Output



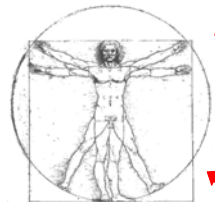
Voeding

Belasting en belastbaarheid verhogen

Belastbaarheid ↑
Lichaamssamenstelling
Voedingsstatus



Belasting ↑
Training



Meer impact & output mogelijk

Kans op beter trainingseffect

BETERE PRESTATIE

Voedingsaccenten

die in de praktijk het verschil kunnen maken



Voeding en Prestatie Accenten

BELASTING of TRAININGSKWALITEIT verhogen

- Drinken en eten tijdens training
- Goede recuperatie nastreven

BELASTBAARHEID of PRESTATIESTATUS verhogen

- Gezond eten
 - Aangepast aan het volume en de intensiteit van de inspanningen
 - Accenten: keuze – hoeveelheid - timing

PRESTATIE

- Wedstrijddagen voorbereiden

Accent 1 Drinken - eten tijdens training



Blijven trainen!

Doel : trainingskwaliteit verhogen

↓
ACCENTEN

Vochtbalans : stabiel houden

Koude omgeving : beperkt vochtverlies

Warme omgeving : hoog vochtverlies

Koolhydraatreserve : uitputting vermijden

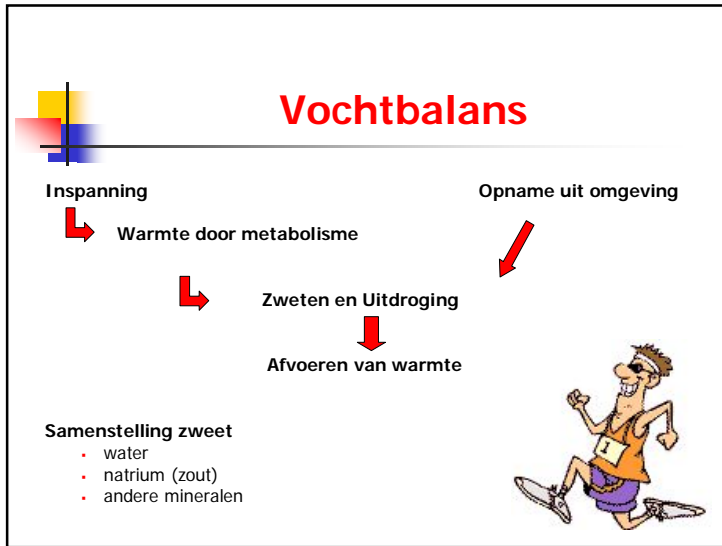
Rustige training : weinig energie uit koolhydraten

Intensieve training : veel energie uit koolhydraten

Sport als extreme



G. Andersen-Scheiss – Olympische Spelen 1984 - Hitte-uitputting- laatste toer in 5min44



Vochtbalans

Gevolgen van UITDROGING

Daling gewicht door vochtverlies	Gevolgen uitdroging	VO ₂ max	Prestatie
0 %	geen	100 %	100 %
1 %	geen – ook geen dorst	95 %	100 %
2 %	daling prestatievermogen dorst = te laat	85 %	90 %
> 4 %	krampen	50 %	70 %
> 8 %	coma mogelijk		

Het is ook NIET de bedoeling te STIJGEN in GEWICHT !



Vochtbalans

Controleer je urine

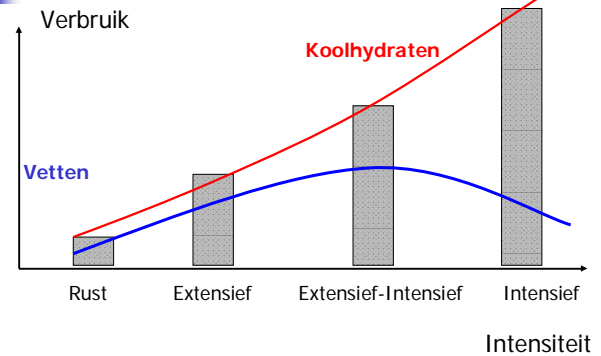


- Controleer de kleur van urine vooral
 - 's Morgens
 - Voor training
 - Na training
- Donker geel : uitdroging mogelijk!
- Licht geel : voldoende drinken!
- Licht doorschijnend : OK

Koolhydraten



Welke soort energie wordt verbruikt?



Hoeveel koolhydraten ?

Trainingsduur < 1u

- geen koolhydraten nodig
 - (tenzij meerdere trainingen per dag)

Trainingsduur > 1u

- Rustig : 10 - 30 gram per uur training
- Middelmatig : 20 - 40 gram per uur training
- Intensief : 30 - 60 gram per uur training

Hoe bijtanken tijdens training?



Middelen

Sportdranken – combinaties van ...

- Dorstlessers
- Energiedranken
- ORS
- Water

Voeding

- Koolhydraatrijk - vezelarm
- Goed verteerbaar



Sportdranken Dorstlesser of energiedrank

Dorstlessers

- Functie : vochtbalans behouden / herstellen / sparen
- Inhoud : 4-8 % koolhydraten
NaCl
- Toniciteit : hypotoon > isotoon > licht hypertoon
- Vb : Aquarius, Isostar, Sportscontrol, Born, Gatorade, ...

Energiedrank

- Functie : glycogeen voorraad spier en lever sparen
- Inhoud : maximaal 15% koolhydraten
NaCl
- Toniciteit : isotoon > licht hypertoon > sterk hypertoon
- Vb: AA-drink, Sportscontrol, Performance, Maximize, ...

Sportdranken Aanbevelingen

Trainingsduur < 1u : water

Trainingsduur > 1u

- **Rustig : 10 - 30 gram per uur training**
 - DL : 150 - 400 ml per uur
 - ED : 100 - 200 ml per uur
- **Matig intensief : 20 - 40 gram per uur training**
 - DL : 300 - 600 ml per uur
 - ED : 150 - 250 ml per uur
- **Intensief : 30 - 60 gram per uur training**
 - DL : 400 - 800 ml per uur
 - ED : 200 - 400 ml per uur

Voeding (en hoeveelheid KH per portie)

- Bidon (500 ml) dorstlesser 35
- Bidon (500 ml) energiedrank 70
- Rijsttaartje - kleintje 20
- Rijsttaartje - groot 40
- Ananas-abrikoostaartje 20-25
- Broodje pudding-confituur 40
- Nougatreep 28
- Energieriep - groot 37
- Energieriep - klein 17
- Peperkoek - sneetje 15

Voeding

(en hoeveelheid KH per portie)

- Koek 20-25
- Sandwich – confituur/honing/stroop 30
- Sandwich – ham / kaas 20
- Boterham – confituur/honing/stroop 20
- Boterham – ham / kaas 15
- Banaan 20
- Gel 40

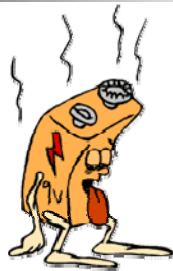
To Do

Vorbereiden van training

- Klaarzetten en meenemen van :
 - Water : 500 – 1500 ml per training
 - fles – drinkenbus
 - Sportdrink
 - afhankelijk van training
- Thuis :
 - voorzien van poeder – sportdrink
 - eten

Accent 2

Goede recuperatie nastreven



Recuperatie

Effecten na training

Na training nood aan:

- Koolhydraten -> herstellen van energievoorraad
- Eiwitten -> herstellen van spieren
- Vocht en zout -> herstellen van vochtbalans

Symptomen van tekort aan recuperatie :

- Vermoeidheid
- Spierstijfheid – spierpijn
- Minder goesting om te trainen
- Vermindere mentale weerbaarheid
- Plaffoning
- Minder volume kunnen draaien
- Minder intensiteit aankunnen



Recuperatie Te doen na training

STAP 1 : Binnen 15 minuten na training / competitie drinken of eten

STAP 2 : Hoeveelheid aanpassen

	Intensief	Rustig	
■ Koolhydraten :	60	30	(gram/uur)
■ Eiwitten-aminozuren :	10-20	5-10	(gram)
■ Vocht :	1,5 x	1,5x	(het vochtverlies)
■ Zout :	1	1	(gram/liter vochtverlies)

Recuperatie Middelen

Rustige trainingen

- Dagelijkse voeding
- Vb : brood met beleg – droge koeken – warme maaltijd
banaan

Matig intensieve trainingen

- Zuivel - soja-producten
- Vb : chocomelk – yoghurtdranken – rijstpap – sojamelk

Intensieve trainingen

- Duurtrainingen :
 - Recuperatiedranken op basis van eiwitten of aminozuren
- Krachttrainingen :
 - Drinken op basis van eiwitten of aminozuren



Training

*Rustige - extensieve training →
Matig intensieve training*

Aanvullen met :

- 2-4 porties voeding/drank

1 portie = ...

- Drink :
 - Dorstlesser : 300 ml = 1 portie
 - Energiedrank : 150 ml = 1 portie
 - Glas yoghurtdrink of chocomelk
- Eten :
 - Boterhammen met beleg (kaas, ham, confituur)
 - Potje rijstpap (2 porties) / yoghurt / platte kaas
 - Pakje Koeken
 - Banaan

Training

*Matig intensieve training →
Intensieve training*

- **Trainingen :** (matig) intensieve trainingen

■ Strategie 1 :

- Drink yoghurtdrink, chocomelk of sojamelk :
 - 400-600 ml
 - (= 1 fles of 2-3 kleine brikjes)
 - Gesuikerde yoghurtdrink
 - Magere chocomelk
 - Gesuikerde sojamelk
 - Milkshake

Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Strategie 2 :

- Drink water : 500-1000 ml
- Eet daarna 2 tot 3 porties zuivel : 350-500 ml/gram.
 - Rijstpap
 - Pudding - sojapudding
 - Platte kaas
 - Magere fruityoghurt
 - Milkshake

Strategie 3 :

- Drink sportdrink : 300-500 ml dorstlesser of 150-300 ml energiedrank
- Eet daarna 1-2 porties zuivel : 200-250 ml/gram.
 - Zie strategie 2

Training

*Matig intensieve training →
Intensieve training*



Training

*Intensieve training
Krachttraining*

Na ZWAAR INTENSIEVE training

Strategie 1 :

- Recuperatiedrank op basis van wei-eiwitten
- 60-100 gram

Strategie 2 : → topstrategie

- Recuperatiedrank op basis van aminozuren en leucine
- 60-100 gram

Training

*Rustig → Intensieve training
Krachttraining*

Deel 2 van de recuperatie

- = duurzame recuperatie
- Start na 45-60 minuten

Kiezen uit :

- Recuperatievoeding van de matig intensieve training
- (Of) Eet gewone voeding
 - Boterham
 - Koek
 - Banaan
 - Beschuit
 - Maaltijd (mag normale maaltijd zijn)

Recupdranken

Recupdrank

- Functie :
 - vochtbalans herstellen
 - koolhydraatbalans herstellen
 - eiwitbalans herstellen
 - zoutbalans herstellen
- Inhoud : koolhydraten / eiwitten / vocht NaCl
- Toniciteit : isotoon > hypertoon
- Vb : Sportscontrol, Maximize, Performance, Born

Accent 3 Gezond eten



Gezonde voeding DOEN - Keuze

- Groenten : elke dag 200-300 gram
- Fruit : gemiddelde 2 stuks per dag
- Brood : bruin – grijs – volkoren
- Zuivel : 3 porties / dag
 - Glas melk
 - Potje yoghurt
 - Klein sneetje kaas
- Water : 1.5 l + zweetverliezen
- Onverzadigde vetzuren
 - Vis : 1 x week

Gezonde voeding LATEN - Keuze

- Snoep - Chips
- Bars : twix – mars - snickers
- Frisdranken
- Frieten – Kebab - Hamburgers
- Alcohol
- Grote hoeveelheden vlees
- Vetrijk beleg : choco – speculaaspasta

Gezond voedingspatroon DOEN

1. GOED ORGANISEREN en HOEVEELHEID CONTROLEREN

■ Ontbijt	Voldoende
■ Tussendoor	Beetje
■ Middag	Voldoende
■ Tussendoor	Beetje
■ Avond	Voldoende
■ Avondhapje	Beetje



Gezond voedingspatroon DOEN

2. TRAININGSCYCLUS OPTIMAAL ORGANISEREN

tijdens trainingsdag

VOOR elke training

- Beperken van voeding-drank 1-2 uur voor training

TIJDENS elke training

- Drink en voeding

NA elke training

- Onmiddellijk recupereren

Problemen Slechte organisatie

- Energiedipjes
- Honger
- Compensatie-eten
- Geen zin om te trainen.
- Geen energie om te trainen
- Moe voelen.
- Slecht gevoel
- Kans over overtraining – blessures is groter.
- Verminderde recuperatie

Accent 4 Wedstrijddagen voorbereiden



Aandachtspunten

Wedstrijddag – voor de wedstrijd

- Accent op prestatie
 - Opname van voldoende koolhydraten
 - Beperken van maag-darmproblemen
- Wanneer weinig kan gegeten worden (stress), dan
 - Beperken van vezels : groenten – fruit – bruin brood
 - Beperken van eiwitrijke voedingsmiddelen : vlees – kaas

Wedstrijddag – na de wedstrijd

- Accent op recuperatie
- Accent op gezondheid

Wedstrijdcyclus

VOOR elke wedstrijd

- 30 minuten ervoor :
 - Niets eten
 - Enkel water drinken (beperkt)

NA elke wedstrijd

- Onmiddelijk :
 - Energiedrank – dorstlesser - recupdrank drinken
 - Daarna eten (maagvulling)

