



09 Algemene sportvoeding

Waarom?

Eten en drinken zijn een eerste levensbehoefte, want daarmee voorzien we ons lichaam van alle voedingsstoffen en energie die we nodig hebben, om lichamelijke prestaties te kunnen leveren en om ziekten te voorkomen. Een goede sportvoeding is daarmee dan ook één van de belangrijkste factoren die invloed heeft op de sportprestatie.

Wat?

In het voedingsadvies voor een sporter gaat extra aandacht uit naar een voeding die voorziet in een adequate toevoer van energie, koolhydraten, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen.

Iedere lichamelijke inspanning kost energie. De hoeveelheid energie die nodig is kan erg wisselend zijn en is grotendeels afhankelijk van de soort inspanning, de intensiteit van de inspanning, de duur van de inspanning, de frequentie van de inspanning en het lichaamsgewicht. Hoe hoger het energieverbruik hoe meer energie je uit je voeding moet halen.

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. Afhankelijk van de intensiteit en omvang van de inspanning zal de voeding van de sporter meer of minder koolhydraten moeten bevatten.

Na inspanning is het belangrijk dat je je glycogeenreserves 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 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 dan zweten waardoor je afkoelt. Zeker als je intensief en veel sport, verlies je veel vocht door transpiratie. Zorg dus voor voldoende vocht tijdens, maar ook vóór en na het sporten.

*Factsheets bieden slechts ruimte voor een beperkte hoeveelheid informatie. Neem voor vragen of een individueel afgestemd advies contact op met een SCAS gecertificeerde sportdiëtist bij jou in de regio (zie www.sportdietetiek.nl) of één van de leden van het NOC*NSF Team Voeding (zie www.nocnsf.nl/wot).*



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 meer moet eten is het ook gemakkelijker om meer vitamines en mineralen uit je voeding te halen mits je de juiste productkeuzes maakt.

Waarom niet?

Er zijn geen redenen te bedenken waarom je niet zou kiezen voor een gezonde sportvoeding.

Hoe?

Tips voor meer koolhydraten

- Eet veel brood(producten), granen;
- Eet veel aardappelen, rijst of pasta's;
- Eet veel fruit, gebruik royaal vruchtensappen;
- Koolhydraatrijke tussendoortjes zijn ontbijtkoek, eierkoeken, voedingsbiscuits, mueslirepen, fruitrepen etc.;
- 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;

Tips voor meer vocht

- Maak een gewoonte van het drinken van vocht bij en tussen de maaltijden;
- Is de duur van de inspanning > 45-60 minuten, dan 500-1000 ml vocht/uur tijdens inspanning aanvullen;
- Tijdens inspanning kan het best gekozen worden voor isotone of hypotone (iets verdunde) drank.

Tips voor voldoende vitamines en mineralen

- Gebruik royale basisvoeding ;
- 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;

Wanneer?

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 te gebruiken. Na de inspanning vocht, eiwit en koolhydraten aanvullen.

*Factsheets bieden slechts ruimte voor een beperkte hoeveelheid informatie. Neem voor vragen of een individueel afgestemd advies contact op met een SCAS gecertificeerde sportdiëtist bij jou in de regio (zie www.sportdietetiek.nl) of één van de leden van het NOC*NSF Team Voeding (zie www.nocnsf.nl/wot).*