



### 03 Voeding en herstel

**Waarom?** Voeding kan een enorme invloed hebben op het herstel, vooral in de uren na inspanning. Door een goed voedingspatroon herstel je sneller.

**Wat?** De twee belangrijkste ingrediënten die je helpen herstellen zijn koolhydraten en vocht (water), terwijl natrium kan helpen met de absorptie en de retentie (het vasthouden) van vocht. Met koolhydraten vul je de glycogeenvoorraad aan en een goede vochtbalans is altijd van belang voor optimale prestaties. Kleine hoeveelheden eiwitten kunnen ook helpen in het (spier)herstel, vooral op langere termijn. In combinatie met koolhydraten zorgen ze bovendien voor een extra snel herstel van de glycogeenvoorraad. Je kunt een hersteldrank nemen, of vaste voeding in combinatie met een drank, de effecten zijn vergelijkbaar.

De exacte samenstelling hangt af van de omstandigheden en de inspanning die je geleverd hebt. In warme weersomstandigheden - wanneer zweetverliezen hoog zijn - dient doorgaans de nadruk te liggen op het aanvullen van vocht. Dat kan met een licht geconcentreerde koolhydraatdrank (4-8%) met natrium. Wanneer de vochtverliezen gering zijn - en je dus al snel kleinere hoeveelheden zult drinken - moet de nadruk liggen op het aanvullen van de koolhydraatreserves. Dat kan gedaan worden met een meer geconcentreerde koolhydraatdrank (8-15%), een hersteldrank of een combinatie van drank en vaste voeding. Deze herstelvoeding mag een kleine hoeveelheid eiwitten bevatten (meer dan 20 gram heeft geen extra effect).

**Waarom niet?** Er zijn geen redenen om niet te eten of te drinken na een trainingssessie. Natuurlijk kan te veel drinken of eten leiden tot extra gewicht en maag-darmproblemen.

**Hoe?** Drink 1-1.5 keer de hoeveelheid verloren vocht (dat ongeveer gelijk is aan het verlies in gewicht) in de 4-6 uur na de training of wedstrijd. Dus als je 1 kg afgevallen bent, drink je 1-1.5 L.

Neem 1.5 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht en ongeveer 20 gram eiwitten in het eerste uur na inspanning. (Deze richtlijnen zijn voor uitputtende inspanningen. Als de inspanning niet zo zwaar is dan moeten deze hoeveelheden naar beneden aangepast worden).

**Wanneer?** Begin onmiddellijk na de inspanning met eten of drinken. Blijf kleinere hoeveelheden innemen tot de volgende grotere maaltijd.

Zie ook: **Factsheet 01 Sportvoeding tussen twee sessies**