

Wedstrijdvoeding THE BASICS

Aangepaste voeding voor, tijdens en na een wedstrijd is niets waard als je doorheen de week niet gezond eet! Eet jij alleen maar fastfood? Ken jij de voedingsdriehoek niet? Stop dan met lezen. 😊 Is jouw dagelijkse voeding best gezond? Lees dan verder!

Om in het weekend net die procentjes beter te zijn, volgen hier enkele tips. We bespreken eerst koolhydraten, eiwitten en vocht bespreken om dan over te gaan tot het belangrijkste: wat moet ik wanneer pakken?



Koolhydraten

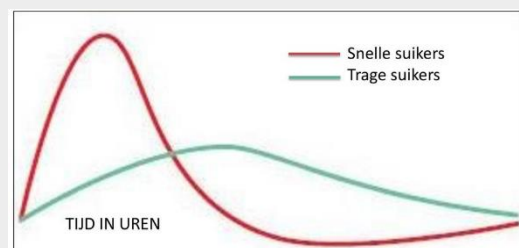
Wedstrijden worden gereden op vetten en koolhydraten. Vetten heeft iedereen voldoende, maar de voorraad koolhydraten is echter beperkt. Bij een rustige duur of een herstelritje zullen we voornamelijk vetten verbranden. Naarmate de inspanning langer en intensiever wordt, schakelen we over op koolhydraten. In tegenstelling tot eiwitten, zijn koolhydraten de belangrijkste brandstof vóór of tijdens een wedstrijd.



Een mens kan maar 1-1,5gram koolhydraten per minuut opnemen. In volle finale ligt het verbruik van koolhydraten veel hoger dan men kan opnemen. Daarom loop je tijdens de finale sneller leeg. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat je voor de start van de wedstrijd genoeg koolhydraten binnen krijgt. Tijdens de wedstrijd houden wij ons koolhydratenvoorraad op peil door het gebruik van isotone drank, bars en gels.

Er zijn 2 verschillende vormen van koolhydraten:

1. Enkelvoudige suikers en tweevoudige suikers
→ zoals gewone suiker, glucose en fructose
2. Meervoudige suikers
→ zoals zetmeel (pasta, aardappelen, rijst,...)



De enkel- en tweevoudige suikers worden snelle suikers genoemd, omdat ze heel snel worden opgenomen in het lichaam. Ze zijn dus ideaal tijdens het sporten. Bij meervoudige suikers duurt die opname in het bloed veel langer. Deze gebruiken we dan vooral voor de wedstrijd en na de wedstrijd.

Koolhydraten na de wedstrijd

Ook na de wedstrijd zijn niet enkel de eiwitten belangrijk, maar ook koolhydraten spelen een rol van betekenis om te herstellen. Je kan bijvoorbeeld een hersteldrank enkel gebaseerd op koolhydraten pakken, maar een bar of boterhammen voldoen ook. Probeer daarna in kleine porties je koolhydraten systeem weer aan te vullen in combinatie met eiwitten.



Dit is een hersteldrank gebaseerd op koolhydraten en eiwitten.

Eiwitten



Spiere in je lichaam zijn opgebouwd uit eiwitten. Spiere zijn gedurende de hele dag in werking. Gemiddeld worden de spiere dagelijks 1 à 2 % afgebroken en vernieuwd. Binnen 2 maanden is dus al je spiermassa volledig vernieuwd. Daarom is het zeer belangrijk om op tijd je eiwittevoorraad aan te vullen. Bij een te lage inname of een slechte timing zullen herstelprocessen en aanpassingen niet goed plaatsvinden en loop je risico op spierafbraak.

Wij hebben 2 verschillende soorten eiwitbronnen, namelijk dierlijke en plantaardige. Over het algemeen hebben dierlijke eiwitten een betere eiwitkwaliteit dan plantaardige, omdat deze alle aminozuren bevatten. Dat maakt de plantaardige natuurlijk niet minder belangrijk, ook deze hebben we nodig.

Dierlijke eiwitten	Plantaardige eiwitten
Ei	Peulvruchten: linzen, erwten, sojabonen
Gevogelte: eend, kip, kalkoen	Soja: sojamelk, soja-yoghurt, tempé, tofu
Schaal- en schelpdieren: gamba's, garnaal, krab, kreeft, mosselen	Noten: amandelen, walnoten, hazelnoten, notenpasta, cashewnoten
Vis: zalm, kabeljauw, tonijn, haring, forel,...	Paddenstoelen: champignons
Vlees: kalfsvlees, lamsvlees, rundsvlees, varkensvlees	Mycoproteïn (bijvoorbeeld: quinoa)
Wild: haas, hert, konijn, wild zwijn	Granen: rijst, pasta, brood, haverhout,...
Zuivel: melk, yoghurt, kwark, geitenkaas, mozzarella	

! Belangrijk !

- 🚲 Het is beter om meerdere keren per dag eiwitten in te nemen. Het ideale is om dit om de 3 uur te doen.
- 🚲 De juiste hoeveelheid eiwitten is afhankelijk van je gewicht en lichaamsbouw. Uit onderzoek blijkt dat 0,3 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig is per eiwitmoment. Een hogere inname heeft geen betere effecten. (dus weeg je 50kg, dan heb je aan 15g per eiwitmoment genoeg)
- 🚲 Probeer je eiwitmomenten altijd zo in te plannen dat je na een training direct je eiwitten binnenkrijgt. Dat is het moment waarop het lichaam hiervoor het meest gevoelig is. Wanneer je in deze periode niet genoeg eiwitten inneemt, kan dit zorgen voor een vertraagde opbouw van spieren.
- 🚲 Eiwitten zijn perfect te combineren met het innemen van koolhydraten.
- 🚲 Het eiwitmoment voor het slapengaan is, naast datgene direct na de training, het belangrijkste. Ook tijdens de nacht heb je eiwitten nodig. Het beste voorbeeld hiervan is kwark. Deze kan je zelf nog op smaak brengen door noten of fruit toe te voegen.

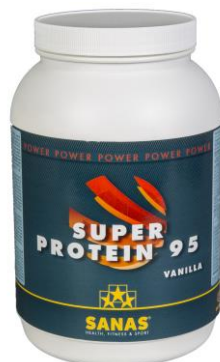
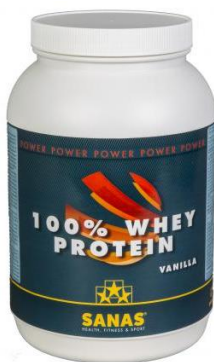
Voorbeelden van herstel na de training:

- Chocomelk
- Eiwitrijke maaltijd of salade → boterhammen met eiwitrijk beleg of een salade op basis van kip/tonijn.
- Smoothie op basis van melk, op smaak te brengen door fruit naar keuze toe te voegen.
- Yoghurt + fruit of noten.
- Hersteldrank op basis van eiwitten.

Hersteldranken gebaseerd op eiwitten.

Voorbeelden eiwitrijk broodbeleg:

- Omelet of gekookt ei
- Kipfilet, kippenwit
- Kaas
- Achterham
- Beenham
- Filet américain
- Kalkoenfilet
- Rookvlees
- Runderrosbief
- Hummus
- Gerookte zalm
- Tonijnsalade



Vocht

Jouw vochtbalans is net zoals de koolhydraten en eiwitten op een wedstrijddag zeer belangrijk. Vocht is gedurende heel de dag een punt om op te letten. Vooral op warme dagen, als je veel vocht verliest door het zweten, zal je merken dat je tank sneller leeg geraakt. Het is dus kwestie van blijven drinken, blijven drinken en nog eens blijven drinken. Maar wat dan precies?



De belangrijkste bron van vocht over het algemeen is **water**. Frisdranken bevatten ook vocht, maar hier zitten voornamelijk ongezonde bestanddelen in. Dus die skippen we liever en zeker op wedstrijddagen!

Isotone drank



De belangrijkste bron van vocht voor en tijdens een wedstrijd, zijn sportdranken. Er zijn heel wat verschillende soorten sportdranken, maar voor jullie is de **isotone** het beste aan te raden. Isotone dranken vormen het ideale compromis tussen het weer aanvullen van vocht, zouten en energie.

TIPS

- Drink, vanaf het opstaan op een wedstrijddag, tot de start van de wedstrijd genoeg water! Vooral na de maaltijden moet je goed drinken, dit zorgt ervoor dat je eten beter wordt verteerd.
- Neem na je laatste maaltijd (3u voor de wedstrijd) een bidon isotone in plaats van water.
- Tijdens een wedstrijd is het aangeraden om zeker een kleine bidon (500ml) per uur uit te drinken en op extreem warme dagen een grote bidon (750ml).
- Naast de bidon isotone per uur tijdens een wedstrijd, pak je best nog een gel of bar per uur om je koolhydratenvoorraad optimaal aan te vullen.
- Als je niet tegen isotone drank kan tijdens een wedstrijd, neem dan water, maar compenseer dit dan door een extra gel of bar te pakken. Zo krijg je nog steeds genoeg koolhydraten binnen om je energieniveau op peil te houden.
- Begin, tijdens een wedstrijd, met een bar te pakken. Deze verteert minder snel dan bijvoorbeeld een gel.
- Wanneer je lichaam schreeuwt om energie, is het te laat. Pak dus tijdig een gel. Deze bevat snelle suikers waar je bijna direct profijt van hebt.

Help! Wat moet ik wanneer pakken?

Dag voor de wedstrijd:

→ Het is heel belangrijk om zoveel mogelijk koolhydraten te eten de avond voor de wedstrijd. Vooral veel meervoudige koolhydraten en weinig vet.

- 🚲 Avondeten: Pasta of rijst, met vis of kip en een portie groenten
- 🚲 Tussendoortje: mueslireep, peperkoek,...
- 🚲 Voor het slapen gaan: bakje kwark met fruit of noten voor de eiwitten

Zorg verder dat je voldoende zout en vocht (water) binnen krijgt.

Dag van de wedstrijd:

→ Op de wedstrijddag zijn de koolhydraten ervoor heel belangrijk en achteraf leggen we het accent grotendeels op eiwitten en in mindere mate op koolhydraten.

- 🚲 Ontbijt: koolhydraatrijk ontbijt, met een klein beetje eiwitten, voorbeeld: muesli, havemout, cornflakes met melk of yoghurt, witte boterhammen + veel water.
- 🚲 2 à 3 uur voor de wedstrijd: laatste maaltijd met veel koolhydraten, voorbeeld: pasta, rijst, pannenkoeken, rijstpap, witte boterhammen,... + een bidon isotone.
- 🚲 Tussen laatste maaltijd en start wedstrijd: veel water drinken + eventueel kleine snack (mueslireep, peperkoek,...)
- 🚲 Net voor de start: optie is hier een gel te pakken, let wel op dat je dit gewoon moet worden. Begin hier niet mee zonder dit op training eens te proberen, het kan voor maagklachten zorgen.
- 🚲 Tijdens de wedstrijd: elk uur minimum 1 bidon isotone + 1 gel OF elk uur 1 bidon water + 2 gels.
- 🚲 Direct na de koers: hersteldrank eiwitrijk + suikerrijke drank.
- 🚲 Uur na de koers: boterhammen met beleg naar keuze of een andere kleine maaltijd
- 🚲 Avondeten: Een goede stevige maaltijd met zowel koolhydraten, eiwitten en genoeg vocht om zo optimaal mogelijk te herstellen.

Meerdaagse:

→ bij een meerdaagse is het heel belangrijk dat je de stappen hierboven volgt. Duurt de meerdaagse 3 dagen dan begin je met uw schema de dag voor de 1^e etappe. Je volgt het schema van "dag van de wedstrijd" de komende 3 dagen. Vergeet hier ook zeker niet elke avond uw trage eiwitten (kwark) te pakken voor het slapen gaan.

Tijdrit:

→ bij een tijdrit ligt het net allemaal iets anders. Een tijdrit is kort, maar krachtig dus je wilt zeker genoeg energie hebben, maar ook geen maaglast. Daarom is tijdig eten nog belangrijker dan in een gewone wedstrijd. Eet dus zeker 3u voor de wedstrijd uw laatste maaltijd! Neem het uur voor de wedstrijd nog een bidon met sportdrank en 15-5' voor de start een energygel. Moest de tijdrit heuvelachtig of extra lang zijn, kan je een extra energygel meenemen voor onderweg.

Besluit

Eiwitten = de belangrijkste voedingsstof na een wedstrijd of zware inspanning en voor het slapen gaan. Eiwitten dienen voor spierherstel en spieropbouw.

Koolhydraten = de belangrijkste voedingsstof voor en tijdens een wedstrijd. Hieruit haalt ons lichaam energie.

Vocht = water is het belangrijkste doorheen heel de week. Isotone drank tijdens wedstrijden.



!!! Eet uw laatste maaltijd 3u voor de wedstrijd. Drink en eet genoeg tijdens de wedstrijd. Pak een hersteldrank na de wedstrijd !!!

THINK POSITIVELY
EXERCISE DAILY
EAT HEALTHY
WORK HARD
STAY STRONG
WORRY LESS
DANCE MORE
LOVE OFTEN
BE HAPPY

Iedereen is echter anders, wil je persoonlijk advies? Neem dan contact op met sportdiëtist Louis Van den Bleeken: info@fabulouis.be.