

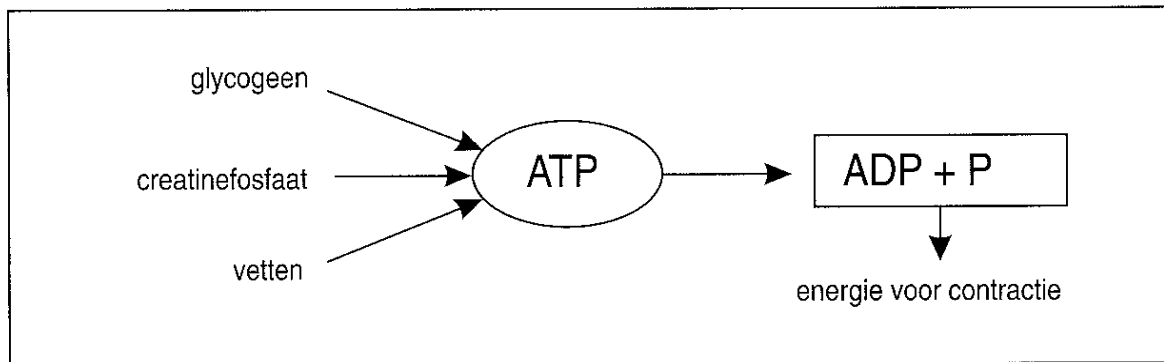
Voeding en Sport:

Definitie goede sportvoeding:

- juiste hoeveelheid
- goede verhouding
- individuele sporter
- vorm van sport
- voor, tijdens en na de inspanning

Achtergrondinformatie bij voeding en sport

- ATP =
- Adenosine Tri Fosfaat
= energiepakketje



- Anaeroob
 - zonder zuurstof
 - lactisch (lactaat = melkzuur)
 - alactisch (geen lactaat)
- Aeroob
 - met zuurstof



1. Groente en fruit
2. Brood, pasta, ..
3. Zuivel, vlees, ..
4. Vetten en oliën
5. Vocht

Voedingsstoffen

- ! Koolhydraten (suikers)
- Vetten (lipiden)
- Eiwitten (proteïnen)
- Vitamines en mineralen
- ! Vocht

Koolhydraten

- Behoeftte: 55-60 energie%/5-7 gr/kg
gem. NL voeding: 40 En% KH, 40 en% vet
- Belangrijkste energiebron tijdens inspanning
- Intensieve training > 45 minuten: aanvulling tijdens inspanning nodig
- Opslag in o.a. spieren in de vorm van glycogeen

Effecten te weinig koolhydraten

- Concentratie en coördinatie dalen
- Inspanning > 50 % VO₂ max onmogelijk
- Minder weerstand
- Vertraagde groei

Eiwitten bij sport

- Behoeftte afhankelijk van:
 - groei/ontwikkeling
 - herstel van blessures
 - energie-inname
- Gemiddeld 1,2 -1,5 g eiwit/kg/dag

Vocht bij sport

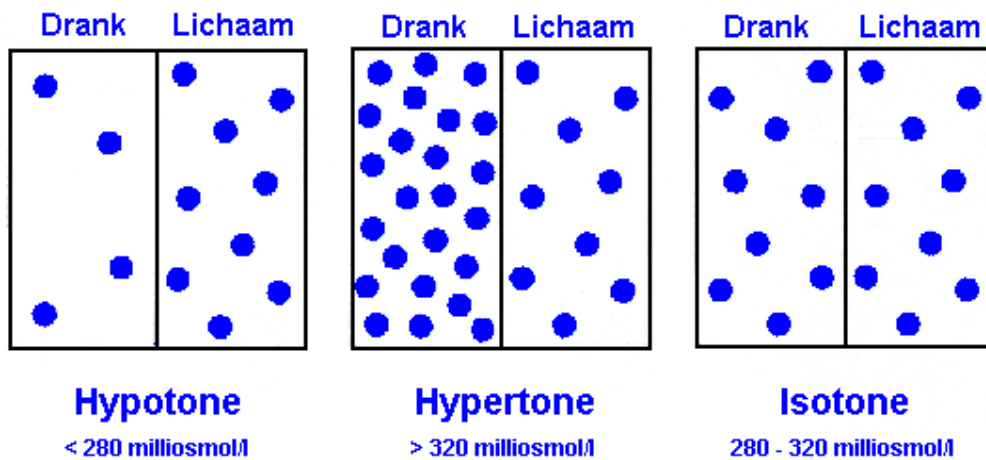
- Behoeftte zeer gevarieerd
- Van groot belang voor een goede prestatie
- Nodig voor het transport van voedingsstoffen en afvalstoffen
- Belangrijk voor de regeling van de lichaamstemperatuur

Voldoende drinken

- Gewicht vóór = gewicht na inspanning
- Verder:
 - Voor aanvang goede vochtinname
 - 10 minuten voor inspanning 200 ml
 - Tijdens de inspanning volgens een vast schema 200-300 ml elke 15 min. (oefenen)
 - Na de inspanning: 150% van verloren vocht
 - Voorbeeld: - 1 kg = 1½ l drinken extra

Wat drinken?

- Hypotoon (bv. (sport)water)
 - Concentratie mineralen en suikers < bloed
 - Functie: vocht aanvullen tijdens kort sporten
- Isotoon: dorstlesser (b.v. AA isotone, Extran Refresh)
 - Concentratie mineralen en suikers = bloed
 - Functie: snel vocht aanvullen en bloed niet verdunnen
- Hypertoon: energiedrank (b.v. AA high energy, Extran Refresh Orange)
 - Concentratie mineralen en suikers > bloed
 - Functie: energie aanvullen tijdens zeer lang/ intensief of na sporten



Dehydratie: ↓ prestatie

Als gevolg van beïnvloeding:

- Fysiek presteren
- Mentaal vermogen
- Vaardigheden
- Alertheid

- Coördinatie

Voeding voor inspanning

- Zorg voor voldoende spierglycogeen (eet zeer koolhydraatrijk)
- Zorg voor een goede vochtbalans (drink voldoende)
- Neem 2-3 uur voor de inspanning de laatste vaste maaltijd

Voeding tijdens inspanning

- Vocht: 200 – 300 ml per 15 min.
- Koolhydraten: 60-70 gram per uur

Duursport > 2 ½ uur aanvullen vanaf start

Teamsport > 1 uur aanvullen vanaf start

Voeding na inspanning

Herstel is de voorbereiding van de volgende training of wedstrijd!

- Binnen 2 uur: maaltijd met koolhydraten en eiwitten
- Vocht aanvullen: 150% van verloren vocht

Samenvatting

- Zorg voor een goede basisvoeding
- Eet gevarieerd
- Kies koolhydraatrijke voedingsmiddelen
- Let op vet
- Drink voldoende
- Eet regelmatig
- Zorg voor een goede timing van de maaltijden
- Gebruik preparaten in overleg met een sportdiëtist

Door middel van

- een evenwichtig gekozen voeding,
- regelmatig verdeeld over de dag,

is het lichaam beter in staat om een goede sportprestatie neer te zetten.

Klachten?

Raadpleeg bij klachten altijd een sportdiëtist!

Sportdiëtist voor persoonlijk advies

- Sportmax MMC/Paramax
- Sportdiëtist-VSN®
- www.sportdietetiek.nl