

SPORTVOEDING ADVIES

Sporting Club Zonnebeke



Er bestaat een duidelijk verschil in kwaliteit en kwantiteit van de voeding voor de sportbeoefenaar en de gewone man/vrouw.

1. Voedingsbronnen

Een sporter vraagt meer van zijn lichaam dan een gemiddelde persoon. Daarom moet hij ook meer voedingsstoffen binnen krijgen om:

- het leveren van prestaties
- een snel herstel na een wedstrijd of een training
- het vermijden van gezondheidsproblemen

Het unieke van het menselijke lichaam is dat het energie kan halen uit verschillende voedingsbronnen (koolhydraten, vetten en eiwitten). Naargelang de intensiteit van de inspanning zal één van deze voedingsbronnen domineren.

A. Koolhydraten

De inspanning van een voetballer bestaat hoofdzakelijk uit een aaneenschakeling van korte, explosieve acties (sprinten, schieten, springen, draaien, ...) gedurende langere tijd. De enige energiebron die voldoende snel energie kan leveren, is die van de koolhydraten (glycogeen). Wil je de glycogeen voorraad in je lichaam snel aanvullen, dan zal de voeding hoofdzakelijk uit koolhydraten moeten bestaan.

Welke voedingsstoffen bevatten koolhydraten?

- Groenten & Fruit
- Peulvruchten
- Pastaproducten (zonder saus)
- Graanproducten
- Aardappelen
- Rijst
- Brood

Zij leveren niet alleen de benodigde koolhydraten, maar bevatten ook veel vitamines, mineralen en voedingsvezels (belangrijk voor de spijsvertering).



B. Vetten

Wanneer een voetballer wandelt of jogt, ligt de intensiteit van zijn inspanning een pak lager en moet de energielevering dus niet zo vlug gebeuren. Op dat moment kan hij dan beroep doen op vetten, terwijl hij koolhydraatreserves (glycogeen) terug kan aanvullen. Vis- en plantaardige producten (vis-oliën, noten, zaden, ..) zijn voedingsstoffen die vetten bevatten. Zij bevatten "goede" vetten (onverzadigde) en gaan het dichtslibben van de aderen tegen. Vetten zijn noodzakelijk voor de bescherming van organen en de isolatie van het lichaam. In koek, snoep, ... en dierlijke producten bevinden zich slechte vetten (verzadigbare) die hart- en vaatziekten veroorzaken.

C. Eiwitten

Zijn de glycogeenreserves uitgeput en is de vetverbranding niet toereikend voor de geleverde inspanning, dan gaat het lichaam beroep doen op eiwitten. Dit geeft echter nadelige gevolgen (vermoeidheid).

Welke voedingsstoffen bevatten eiwitten:

- Melkproducten
- Eieren
- Vlees en vis
- Aardappelen, rijst, sojabonen
- Bladgroente

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam maw ze zijn belangrijk voor de spiergroei en het herstel van beschadigd weefsel. In tegenstelling tot koolhydraten en vetten worden eiwitten niet opgeslagen in het lichaam. Overmatige eiwit-consumptie heeft dus geen zin. Het gaat enkel zorgen voor onnodige belasting van de nieren.

Conclusie:

Sporters die met grotere glycogeen-reserves aan de wedstrijd beginnen, kunnen dus langer doorgaan met het uitvoeren van intensieve inspanningen. De omvang van deze voorraad zal wel afhangen van wat de sporter dagelijks consumeert en van de hoeveelheid koolhydraten die hij inneemt vlak voor, tijdens en direct na de wedstrijd of training.



2. Sporten en inspanning

Bij het eten voor een training of wedstrijd hebben we met twee zaken te maken:

- We moeten voldoende brandstof in onze spieren hebben om een prestatie te kunnen leveren.
- Onze maag moet geledigd zijn zodat we er bij het lopen geen last van hebben.

Het gaat er dus om op het juiste tijdstip te eten zodat onze maag leeg is en onze brandstoftank zo vol mogelijk.

De belangrijkste brandstof voor onze spieren zijn koolhydraten en vetten. Bij inspanningen van kortere duur en een hoger tempo vormen koolhydraten de belangrijkste brandstof voor onze spieren. Deze zijn snel beschikbaar, maar worden slechts in een geringe hoeveelheid in de vorm van spier- en leverglycogeen in ons lichaam opgeslagen. Een mens kan normaal 300-400 gr koolhydraten opslaan. Deze voorraad koolhydraten is voldoende voor een inspanning van ongeveer anderhalf tot twee uur RUSTIG lopen. We moeten dus zorgen voor voldoende koolhydraten in onze voeding. Deze vinden we in volkorenbrood, muesli, cornflakes, fruit, peulvruchten, aardappelen, rijst en pasta's.

Wat kan je best doen net voor de training of wedstrijd?

Tijdens het sporten is het erg belangrijk dat het maagdarmkanaal, wanneer er gepresteerd dient te worden, zo leeg mogelijk is. Een volle maag kan aanleiding geven tot ongemakken. Deze maaglediging is afhankelijk van verschillende factoren:

- Consistentie van de voeding: vloeistoffen worden sneller verteerd dan vaste voeding;
- Samenstelling van de voeding: koolhydraten sneller dan vetten
- Temperatuur: koude drank sneller dan warme.

Na de inspanning:

Tot ongeveer 2 uur na de inspanning is het lichaam het best in staat om de aangesproken energievoorraden weer snel aan te vullen. Het is daarom aan te bevelen om zo snel mogelijk binnen die 2 uur volgend op een training of wedstrijd koolhydraten in te nemen. Dit kan in eerste instantie door ongeveer een halve liter energierijke sportdrink, (verdunde) vruchtensappen en daarna een koolhydraatrijke maaltijd te eten.



NOOIT DOEN!!! (Snelle suikers, druivensuiker)

Het innemen van vloeibare koolhydraten of andere zoetigheden bijvoorbeeld 45 min voor de wedstrijd is zeer onverstandig!

Door dit in te nemen stijgt de bloedsuikerspiegel. Het lichaam gaat dan insuline aanmaken om die spiegel omlaag te brengen. Op het moment dat je je gaat inspannen maakt je lichaam ook insuline aan om de benodigde brandstof voor je spieren vrij te maken. Deze combinatie leidt tot een extra daling van de bloedsuikerspiegel met als gevolg een slap gevoel, duizeligheid en slechte coördinatie.

Het ideale eetschema de dag van de wedstrijd: bvb de wedstrijd is om 15.00 uur

08.00 uur: 2 boterhammen + glas melk

10.00 uur: tussendoortje (fruit)

12.00 uur: pastagerecht (met groenten en vis) – geen kwak saus!!

15.00 uur: wedstrijd

15.45 uur: dorstlesser + banaan

17.00 uur: energiedrank om de aangesproken energievoorraden weer aan te vullen

20.00 uur: koolhydraatrijke maaltijd met groeten!

Vergeet ook niet 1,5 liter water per dag te drinken!! Bij warm weer zelfs 2 liter!

