

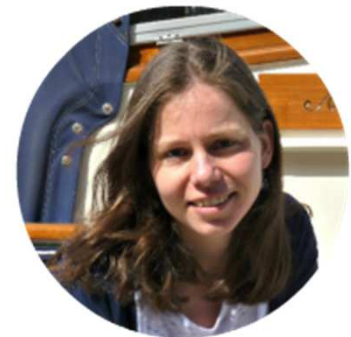
Sportvoeding bij Atleten

Pallas '67 – 16 maart 2017

Marlijn van den berg
marlijn.vandenberg@gmail.com

Voedingsdeskundige
Voeding en gezondheid in Wageningen

Nu werkzaam bij:
THE BOOT Club
BOOST your lifestyle



Jouw actieve vakantie om je fitter, vitaler
en energiever te voelen



Wat eten jullie?

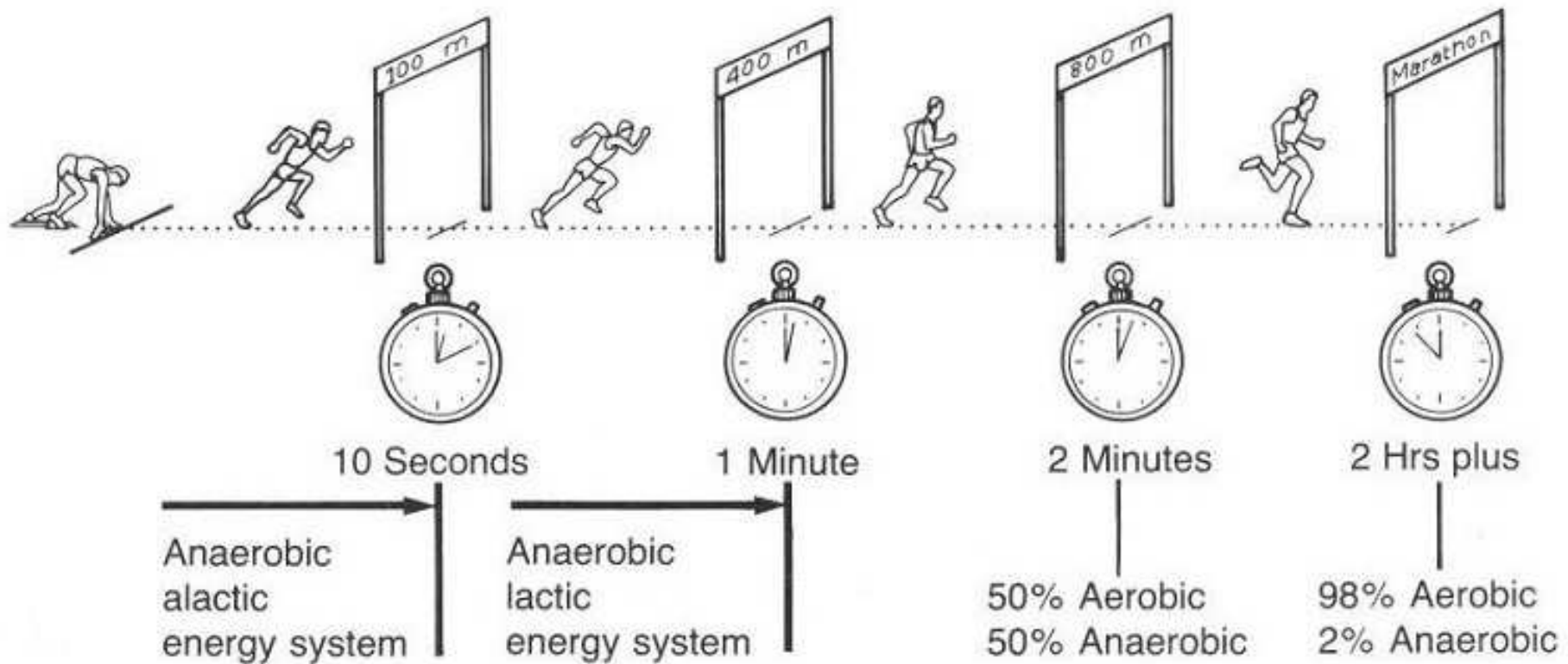


Inhoudsopgave

- Welke energiesystemen?
 - Welke voeding bij welk energiesysteem en wanneer eet je?
 - Sportvoeding
 - Zin en onzin van supplementen
 - Veelgestelde vragen
-

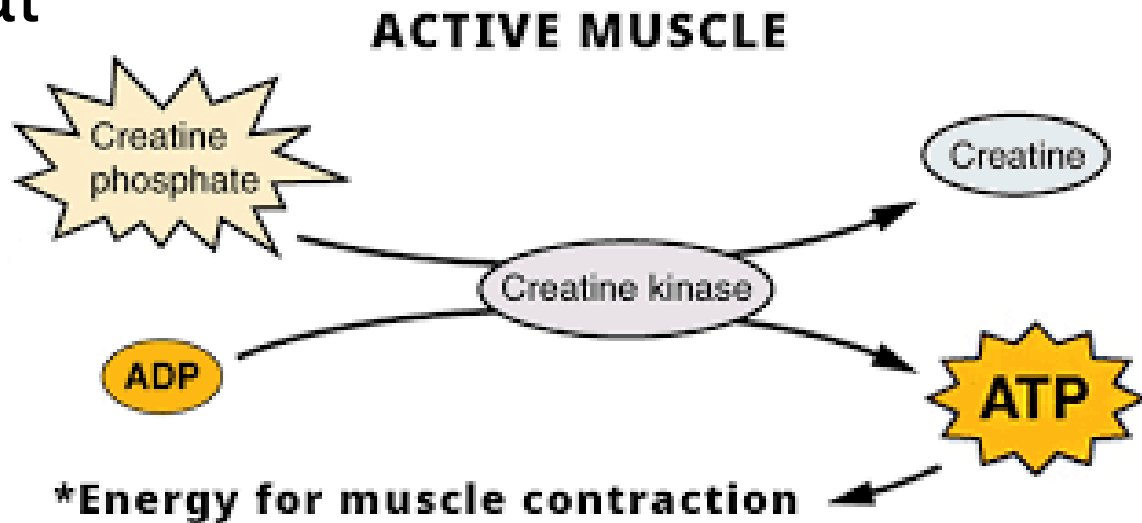
Welke energie systemen?

Van direct tot lange duur



Energiesysteem 1: ATP

- Noodvoorraad ATP in spieren
- Creatinefosfaat
- Zeer kort



KRACHTTRAINING

Energiesysteem 2: Anaëroob

- Verbranding zonder gebruik te maken van zuurstof
- Inefficiënt
- Vorming van lactaat/melkzuur = verzuring



Energiesysteem 3: Aëroob

- Je kunt nog enigszins normaal ademen en praten tijdens het sporten
- Verbranding van glucose uit het bloed
- Verbranding van glycogeen uit lever en spieren
- Voorraad voor 1 – 1,5 uur sporten

KORTE + MIDDELLANGE DUURSPORT

Energiesysteem 4: Vetten

- Na 1 – 1,5 uur is glycogeen voorraad op
- Vetverbranding = man met de hamer
- Nieuwe aanvoer glucose nodig

ULTRALANGE
DUURSPORT



Welke voeding?

Bij krachttraining, sprint en duurloop



Voeding Algemeen (1)

- Ga niet spontaan andere producten eten en drinken op een wedstrijddag.
 - Zout krijg je meestal voldoende binnen via de voeding
 - Eet gevarieerd, voldoende groenten en fruit, dan zijn supplementen meestal niet nodig
-

Voeding Algemeen (2)

- Grote maaltijd: max. 2 uur voor de training
 - Klein tussendoortje: max. 1 uur voor het sporten (bijv. fruit, yoghurt, boterham)
 - Sport liever niet op de nuchtere maag.
 - Ervaar wat je zelf prettig vindt
-

Voeding Algemeen (3)

- Eiwitten meestal voldoende uit de voeding
Shakes niet per sé nodig
Maximaal 30-40 gram eiwit per maaltijd,
0,8 gram eiwit / kg lichaamsgewicht / dag
 - Combineer eiwitten met koolhydraten,
insuline zorgt voor betere opname van
aminozuren en betere eiwitaanmaak.
-

Drinken Algemeen

- Drink de hele dag voldoende water
 - Tijdens het sporten: isotone drank: tot 1 liter per uur (per kwartier ca. 150-350 ml)
 - Hypotone drank = < 4 gr. suiker/100 ml
 - Isotone drank = 4-8 gr. suiker/100 ml
 - Hypertone drank = > 8 gr. suiker/100 ml (liever niet!)
 - Bij matige inspanning is drinken niet nodig
-

Voeding bij Krachttraining (1)

- Supplement met **creatinefosfaat** kan werken om ATP voorraad te vergroten
 - Creatine in cycli nemen zodat je lichaam niet 'lui' wordt
 - Extra eiwitten uit normale voeding
 - Bij intensieve krachtsport 1,7-1,8 gram/kg lichaamsgewicht per dag
-

Voeding bij Krachttraining (2)

- Na de training een normale maaltijd met eiwitten óf als de maaltijd nog een paar uur duurt een eiwitrijke snack



Voeding bij Sprinttraining (1)

- **Koolhydraten**
 - Voldoende drinken
 - Gevarieerd eetpatroon met daarin eiwitten voor herstel en vetten als energiebron voor langere duur
 - **1,2- 1,6 gram** eiwit / kg / dag
-

Voeding bij Sprinttraining (2)

- Na de training een normale maaltijd met eiwitten óf als de maaltijd nog een paar uur duurt een eiwitrijke snack




Voeding bij Duursport (1)

- **Koolhydraten**
 - Voor wedstrijd 'koolhydraten stapelen'
3 à 4 dagen voor de wedstrijd opbouwen
naar 5-7 gram koolhydraten / kg
Nadeel: vocht vasthouden
 - Totaal **1,2-1,4 gram** eiwit/kg/dag
-

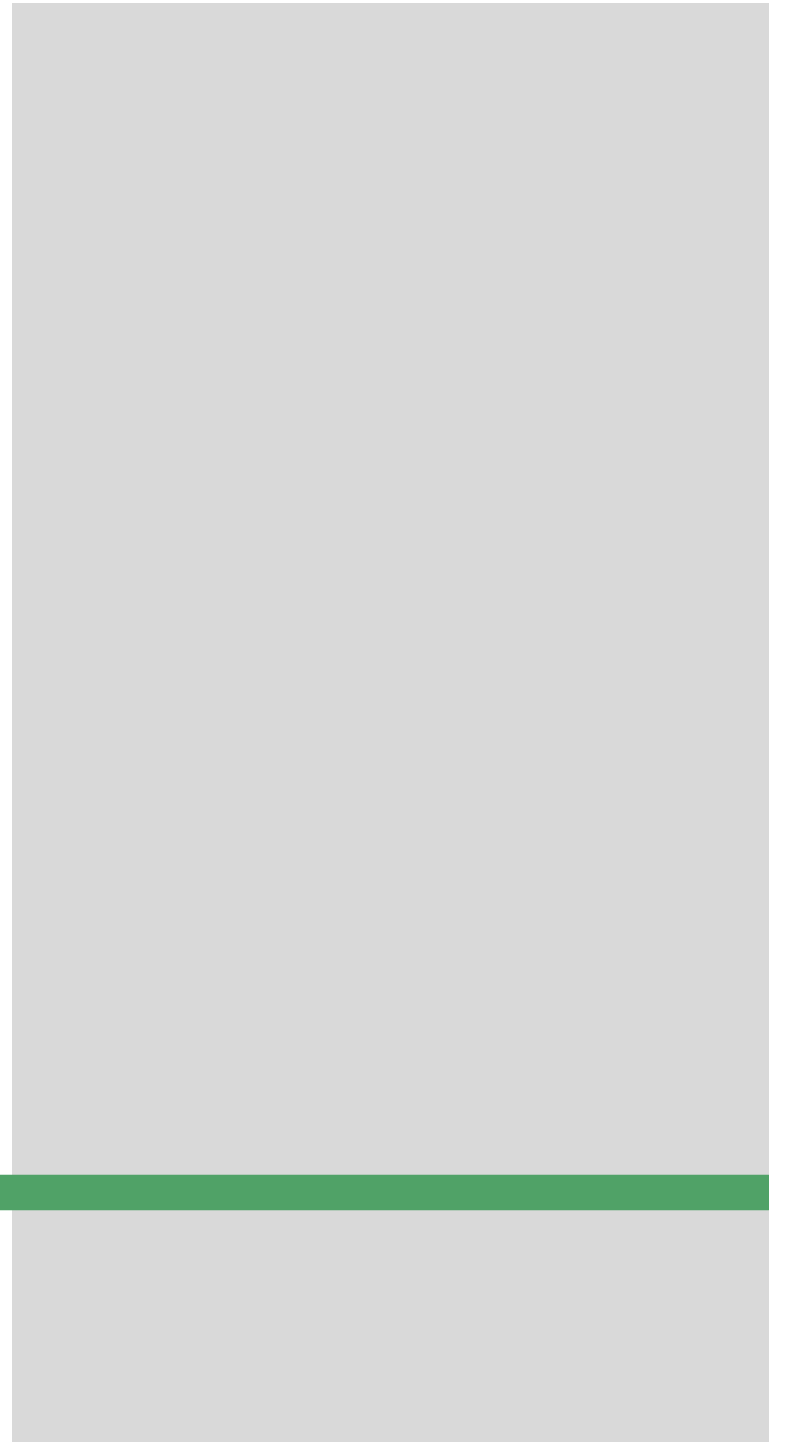
Voeding bij Duursport (2)

- TIJDENS de training een isotone drank of een snack met koolhydraten*

*ervan uitgaande dat de training meer dan 1 uur duurt

- Ultra duursport: train jezelf in het eten én drinken tijdens het sporten in je trainingen
 - Na de training een normale maaltijd met eiwitten én koolhydraten óf als de maaltijd nog een paar uur duurt een eiwitrijke snack
- 

Sportvoeding?

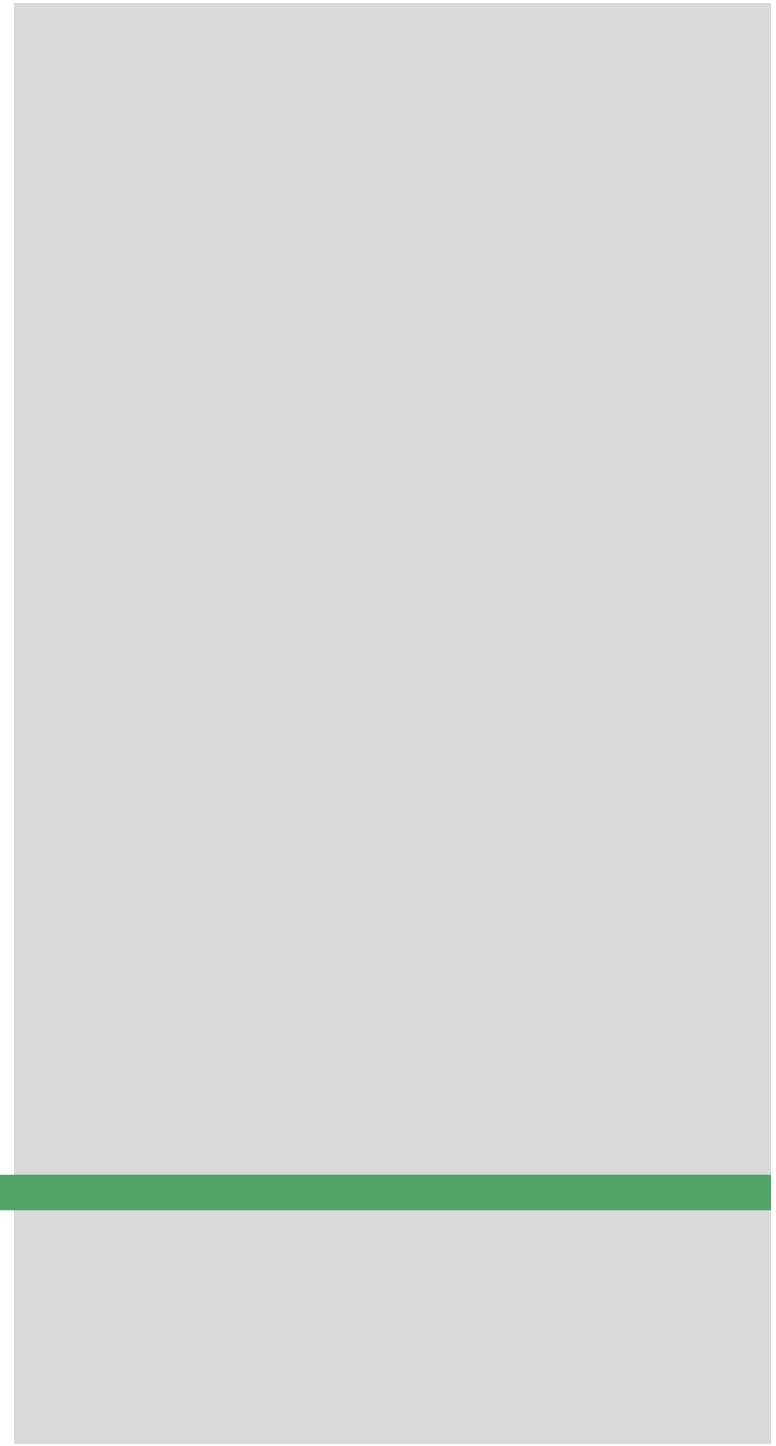


Speciale sportvoeding

- Wanneer speciale sportvoeding gebruiken?
 - Extreme situaties (wel mee trainen)
 - Wanneer je uit normale voeding niet genoeg energie kunt binnenkrijgen
 - Wanneer je normale voeding niet 'weg' krijgt tijdens het sporten
 - Persoonlijk onderzoeken
-

Supplementen?

Nuttig / Noodzaak / Vermijden



Supplementen (1)

- Cafeïne
 - Voor verhoogde alertheid:
 - 1 uur voor het sporten 2 kopjes koffie
- Magnesium
 - Onzeker, kan helpen bij mensen die zich moe voelen.
 - Zit in brood, vlees, zuivel, groente



Supplementen (2)

- Vitamine C
 - Voor verhoogde weerstand
 - Dagelijks 200 mg lijkt te helpen (= 200 gram broccoli)
- Natrium bicarbonaat
 - Tegen verzuring bij sprinters
 - Veel bijwerkingen (darmklachten)



Supplementen (3)

- Multivitamines
 - Tegen 'mogelijke tekorten'
 - Baadt het niet ≠ dan schaadt het niet
 - Onderzoek eerst of je tekorten hebt
 - Check de speciale aanbevelingen per doelgroep (vitamine D, foliumzuur, vitamine B12)
 - Toch slikken? Max. 100% van ADH
-

Vragen van jullie

Over voeding en sport



Hoe voorkom je hongerklop?

- Eet en/of drink vlak voor je wedstrijd iets dat rijk is aan koolhydraten
 - Banaan
 - Mueslireep
 - Isotone drank



Hoe voorkom je darmklachten?

- Eet niet te kort op je training, maximaal 2 uur van tevoren een grote maaltijd
 - Drink tijdens het trainen geen grote hoeveelheden tegelijk, maar verdeel het drinken per kwartier
 - Test & Varieer met de producten die je eet
-

Hoe voorkom je kramp?

- Oorzaak is lastig in te schatten
 - Drink voldoende
 - Als echt heel veel gezweet hebt kun je je zouten aanvullen, eventueel in een drank
 - Geef je spieren voldoende rust voor herstel
-

Tips

- Vegetariër + intensief sporten + laag ijzer?
Neem vitamine C bij ijzerhoudende producten zoals granen. Vers fruit of paprika bij brood, etc.
 - Specifieke vraag? Afvallen / aankomen / spiermassa verhogen / sportvoeding?
=> Benader een (sport)diëtist
-

Vragen?

Bedankt voor jullie aandacht

