

Sport en Voeding

Informatie-avond voor Lopersgroep
Arcen Lomm en Velden



Sandra Stoopan,
Maart 2015

Agenda

- Welkom
- Gezonde voeding, waarom belangrijk?
- De verschillende voedingsstoffen
- Waarop letten rondom wedstrijd?
- Tips
- Vragen

Sport en voeding



Voeding -> eten en drinken

- Brandstoffen (energie)
- Bouwstoffen
- Bescherm- en regelstoffen

Gezonde voeding



Voedingsstoffen

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten
- Vitamines
- Mineralen
- Vocht
- vezels

Koolhydraten

1 gram = 4 kcal / 50-60 en%

- Kristalsuiker,
- Melksuiker, vruchtensuiker
- Zetmeel



Glucose

- beperkt opgeslagen in je lever en spieren (glycogeen)

Vetten

1 gram = 9 kcal / 20-35 en%



- Verzadigde vetten
-> Verkeerd



- Onverzadigde vetten
-> Oké



- Onbeperkte opslag in je lichaam...



Eiwitten

1 gram = 4 kcal / 10-25 en%

- Dierlijk
- Plantaardig
- Bouwstof voor cellen, spieren



Vocht

- 60-70% van je lichaam
- per dag ca. 2 liter verlies
- 1 uur intensief sporten->ca. 1 liter verlies
- 1-2% vochtverlies
 - > afname prestaties
 - > dorst



Vitamines

- A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, foliumzuur, C, D, E, K...

Mineralen

- Calcium, ijzer, Zink, Magnesium, Jodium....

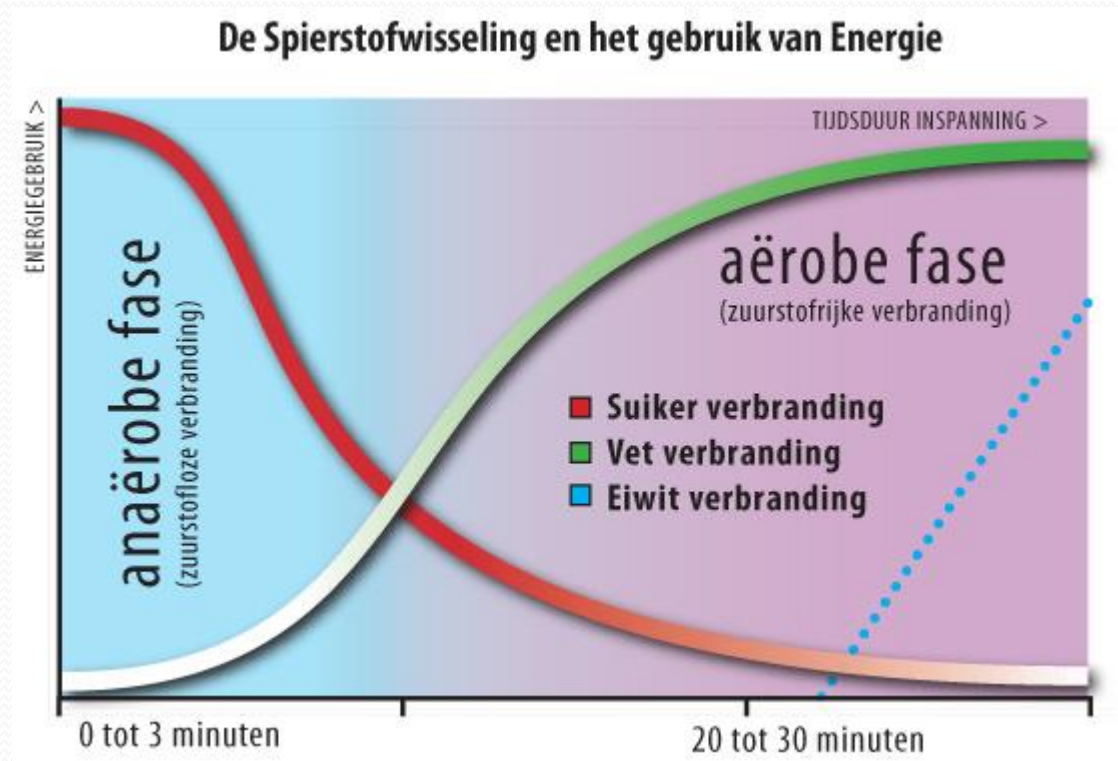
Vezels

Aanbevolen hoeveelheden

- Brood: 5-7 sneetjes
- Aardappelen/rijst/pasta: 150-250 gram
- Groente: 200 gram
- Fruit: 2 stuks
- melk(producten): 450-550ml
- Kaas: 1,5 plak (30 gram)
- Vlees(waren)/vis/ei: 100-125 gram
- Halvarine 5 g/snee
- Olie: 1 eetlepel
- Vocht: 1,5-2 liter

Beweging

- Snelle intensieve activiteit->glycogeen (glucose)
- Duurinspanning->ook vet verbrand



3-4 dagen voor de wedstrijd

- Bouw de hoeveelheid koolhydraten op
- Beperk vet
- Ruime vochtinname (1,5-2 liter/dag)
- Voldoende groente en fruit
- Dag voor de wedstrijd geen alcohol (zeker bij warm weer)

- Voldoende rust

Wedstrijddag

2-3 uur voor de wedstrijd:

- de laatste maaltijd (niet te vet)
- Goed drinken (500-1000ml vocht)

Net voor wedstrijd:

- evt. iets lichts eten met koolhydraten
- 8-15min voor start 150-300ml water/isotone drank

Tijdens de wedstrijd

- Vocht aanvullen: elke 15 min 150-300ml
- Water met mespuntje zout/liter
- Indien inspanning >45-60 min duurt koolhydraten aanvullen->isotone drank* of gel



* 4-8g koolhydraten/100ml

Na de wedstrijd

- Vocht aanvullen: 150% van je verloren vocht
- Koolhydraten aanvullen ->beter herstel
- Eiwit <2u -> herstel spierschade

Dus:

een hypertone drank (>8gram koolhydraten/100ml, bv Extran, AA)

en broodje kaas/kom yoghurt of kwark met fruit of musli

Tips

- Cafeïne voor de wedstrijd verhoogd iets de prestatie/uithoudingsvermogen
- Ga niet voor de wedstrijd ineens anders eten
- Let op met gasvormende producten
- Koolhydraat stapelen??
- Bietensap
- Probiotica verhoogt de weerstand bij duursporten
- Alcohol meteen na de wedstrijd afgeraden

Meer info

- Voedingscentrum.nl
- Vitamine-info.nl
- Runinfo.nl

Boeken:

- Voeding en sport, Joris Hermans
- Hardloperskookboek, Barbara Kerkhof

Vragen?

- Extra vitamines voor de wedstrijd nodig?
Nut/onzin voedingssupplementen?
Kun je iets te veel binnenkrijgen/gevaren?
- Speciale voorbereidingen/adviezen eten en drinken bij aanloop naar marathon?
- Hoe beste afvallen?
- ..
- ..