

- Zorg voor een juiste timing van de maaltijden; maaltijden moeten net als trainingen ingepland worden. De laatste maaltijd voor een training 2-3 uur voor een training gebruiken.

### **Voor de wedstrijd (Tapering off)**

- 4-5 dagen voor de wedstrijd zeer koolhydraatrijke voeding (70 En%) gebruiken en daarnaast de training afbouwen. Hierdoor is een verdubbeling van de glycogeenvoorraad mogelijk.
- 2-3 dagen voor de wedstrijd geen vezelrijke voeding meer gebruiken (afhankelijk van persoonlijke gevoeligheid)
- Voldoende drinken; de kleur van de urine moet helder zijn.

### **De wedstrijddag**

- Laatste maaltijd (licht en koolhydraatrijk!) 3-4 uur voor de wedstrijd gebruiken.
- 1 \_ tot 2 uur voor de wedstrijd geen extreme hoeveelheid enkelvoudige suikers gebruiken i.v.m. mogelijk reactieve hypoglykemie.
- 3-5 minuten voor de start 300-400 ml dorstlesser drinken voor een optimale vochtbalans.
- Geen nieuwe dingen uit proberen!!!

### **De wedstrijd**

Voor wedstrijden korter dan 45 minuten is aanvulling van vocht in de vorm van dorstlesser voldoende. Wanneer de wedstrijd langer dan 45 minuten duurt is aanvulling van vloeibare koolhydraten in de vorm van energiedrank en/of gels een aanrader!

### **Het herstel**

- Direct vocht aanvullen!
- Binnen 2 uur koolhydraten aanvullen (ongeveer 100 gram). Dit kan met een energiedrank, gels, bananen, energierepen, vetarme koeken, brood met zoet beleg e.d.

N.B. Het belang van vocht wordt vaak onderschat. Echter een gering vochtverlies van meer dan 1% verlies van het lichaamsgewicht heeft al een daling van het prestatievermogen als gevolg! Bij een verlies van 3% verlies van het lichaamsgewicht zijn al de eerste tekenen van uitputting waarneembaar. Omdat het dorstgevoel pas optreedt bij 2% verlies van het lichaamsgewicht of zelfs helemaal achterwege blijft, is drinken een absoluut aandachtspunt!

Algemeen advies: Drink ongeveer 1 liter vocht bij 1 uur intensieve inspanning.

En verder: Je kunt niet trainen om weinig te drinken, maar wel om tijdens de training te leren drinken!!!

### **Sportdiëtist**

Om uit te vinden hoe het met de voeding van de sporter gesteld is, kan deze berekend en geanalyseerd worden door een sportdiëtist.

### **Sportkookboeken**

Om de sporter een handreiking te geven hebben sportdiëtisten Carlien Harms-Aris en Tiny Geerets twee kookboeken samengesteld speciaal voor sporters.

Deel 1 bevat 50 recepten met 5 verschillende hoofdbestanddelen: 10 aardappelgerechten, 10 rijstgerechten, 10 pastagerechten, 10 peulvruchtrecepten en 10 broodgerechten. Deel 2 bevat 40 recepten samengesteld door de auteurs en 10 favoriete recepten van bekende topsporters als Kamiel Maase, Irma Heeren, Pieter van den Hoogenband, Jochem Uytdehaage, Leontien van Moorsel.

Elk recept is eenvoudig en snel te bereiden, is smakelijk en voldoet aan alle criteria voor een gezonde sportvoeding. Bij alle gerechten worden verschillende variatiemogelijkheden gegeven. Ook bevat het achtergrond informatie over de verschillende voedingsstoffen en hun functie in relatie tot intensieve inspanning. Kortom twee boeken die een aanwinst zijn in de keuken van iedere prestatiegerichte sporter!

### **Voor meer informatie**

Carlien Harms-Aris, sportdiëtist bij Aart Stigters Sport- en Gezondheidscentrum. Tel. 0343-597369 of kijk op [www.voedingsadviesgroep.com](http://www.voedingsadviesgroep.com)

# Voeding rondom hardlopen

Een gevarieerde en uitgebalanceerde voeding is één van de voorwaarden voor een goede sportprestatie. Een verkeerde voeding kan leiden tot prestatieverlies, verhoogt de kans op blessures en kan uitputtingsverschijnselen met zich meebrengen.

Een goede "sportvoeding" begint bij een gezonde dagelijkse voeding. Zónder een goede basisvoeding kan nooit een goede sportvoeding samengesteld worden! Ook niet met allerlei pillen en poeders.

## Wat is een "gezond" basis dagmenu?

5-7 sneetjes (volkoren)brood  
3-5 opscheplepels (gekookte) aardappelen/rijst/pasta  
3-4 opscheplepels (gekookte) groente  
2 stuks fruit  
2-3 glazen melk of melkproducten  
5 gram (dieet)halvarine op elke boterham  
1-2 plakken kaas  
1-2 plakken magere vleeswaren  
100 gram mager vlees/kip/vis/vegetarische vervanging  
15 gram margarine/ 1 eetlepel olie voor de bereiding van de warme maaltijd  
minimaal 2 liter vocht

## Koolhydraten

Het verschil tussen de 'gemiddelde Nederlander' en de (duur)sporter is met name het energieverbruik. Naast vetten verbruikt het lichaam tijdens inspanning koolhydraten. Koolhydraten zijn voor de (duur)sporter de belangrijkste energiebron. Koolhydraten zijn een efficiëntere brandstof dan vetten omdat er bij de verbranding 10% minder zuurstof nodig is én omdat de energieproductie uit koolhydraten 3x zo snel verloopt als de energieproductie uit vetten.

Het probleem is vaak echter dat het lichaam maar een beperkte hoeveelheid koolhydraten op kan slaan in spieren en lever (in de vorm van glycogeen). Deze hoeveelheid is normaliter toerijkend voor 60-90 minuten intensieve inspanning. Daarna gaat het lichaam over op vet/eiwitverbranding. Dit moment wordt ook wel "de man met de hamer tegenkomen" genoemd. De kunst is om tijdens intensieve duurinspanningen zoals het lopen van een marathon, het moment van totale uitputting van de glycogeenvoorraad zo ver mogelijk uit te stellen. Dit wordt bereikt door dagelijks een zeer koolhydraatrijke voeding te gebruiken, de dagen voor de langdurige inspanning (marathon) koolhydraten te stapelen en tijdens de langdurige inspanning koolhydraten te gebruiken in de vorm van sportdrink en/of gels.

## Algemeen advies tijdens trainingdagen:

- Eet voldoende koolhydraatrijke voedingsmiddelen (minimaal 60 En%). Dat betekent dat er meer koolhydraatrijke producten gegeten zouden moeten worden zoals: brood en graanproducten (Brinta, muesli e.d), rijst, pasta, aardappelen, groente, fruit, voedingsbiscuits (b.v. Evergreen, Sultana's), energierepen (o.a. Powerbar) en energiedranken/gels e.d. De voorkeur gaat over het algemeen uit naar meervoudige suikers (koolhydraten).
- Wees zuinig met vetten (20-30 En%) Vet is een essentiële voedingsstof; vet is nodig als bouwstof, als beschermer van organen en voor de opname van in vetoplosbare vitamines: A, D, E en K.
- Eet voldoende eiwitrijke producten: 1,2-1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. De volgende producten leveren eiwit: melk en melkproducten (yoghurt, kwark, kaas e.d.), vlees, vis, gevogelte, peulvruchten. Let er echter wel op dat de eiwitrijke producten weinig vet leveren! Kies dus voor magere yoghurt, 20+/30+ kaas, mager vlees e.d..
- Eet gevarieerd
- Zorg voor een royale vocht inname: minstens 2 liter per dag en bij zware/langdurige trainingen en/of warmte het dubbele of meer!