

December 2016

Goede sportproducten

waarvan de efficiëntie bewezen is

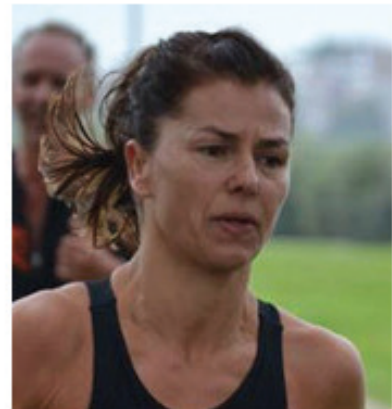
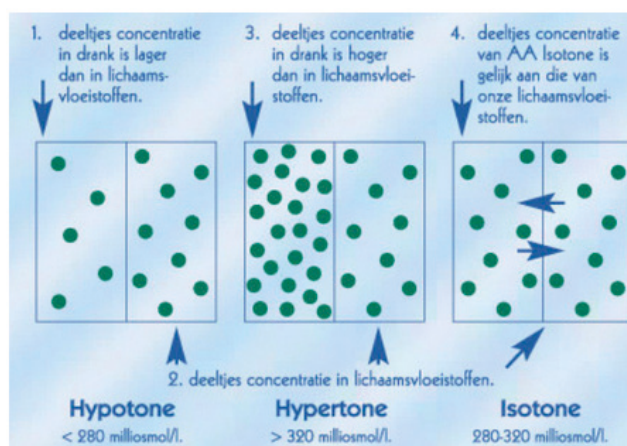


Sportwater (ORS)

- sportwater bevat enkel extra mineralen om de opneembaarheid te verhogen
- ORS bevat ook enkel mineralen, (veel Natrium) maar in de meest optimale concentratie om optimaal te hydrateren, voor en na het sporten!
- ORS is zeker aan te bevelen bij warm weer
- Hypotoon, geen KH

Dorstlesser

- Hypotoon tot Isotoon = vocht + Na + KH
- Koud weer: 6-8 % KH en 1g zout of 400mg Na
- Warm weer: 4-6 % KH en 3g zout of 1100 mg Na
- Belangrijkste = osmolariteit = 300mmol
- Zonder aanvullingen (vitamines, anti-oxidanten)
- Geeft zijn energie na 10-15 min
- Transport, sportscontrol, etixx, ...



ELLY VERHOEVEN
Diëtiste - Specialiste
Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

**Diabetes-educator voeding bij
overgewicht en voeding bij
voedselintoleranties**

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be



Energiedrank

- Hypertoon = 8-20% KH
- Osmolariteit te hoog
- Onttrekt daardoor eerst vocht aan lichaam
- Kans om maag en darm klachten
- Enkel te gebruiken bij zeer koud weer of als taperingdrank of hersteldrank

Gels

- Rond de 20-25g KH per portie
- Sommige bevatten enkel glucose /maltodextrine
- Andere met fructose (>3 u)
- Opletten! Best ook met Na, voor goede opneembaarheid
- Geeft zijn energie na 15-20 min
- Trisport, sportscontrol, innerme, etixx, ...

Energie reep

- Rond de 28-35 g KH per reep
- Opletten! Door de inspanning is je vertering veel trager, het kan tot 30-40min, of langer duren vooraleer de energie van de reep vrijkomt
- Ideaal dus bij lange wedstrijden

Recuperatiedrank

- Bevat de combinatie van KH en eiwitten
- Best 1g KH/kg lichaamsgewicht en en 0,3 g eiwit/kg lichaamsgewicht
- Eiwit best hydrolysaat
- Leucine geeft extra goed spierherstel
- 9 g leucine per maaltijd tot 6 uur na zware training geeft meest optimale herstel



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be

