

November-December 2016

Supplementen



Wat zijn dat?

Dit zijn producten met geconcentreerde bronnen van nutriënten die aangeboden worden als aanvulling op de dagelijkse voeding, hier hoort ook de sportvoeding onder (dranken, gels, why poeder, elektrolyten)

Redenen voor gebruik :

Gezondheidsbevorderend, prestatiebevorderend, compensatie op tekorten en voorzien in verhoogde behoefte.

Deze krijgen een onderverdeling in A – B – C groepen van het A.I.S.

A groep: Supplementen met bewezen werkzame werking in de context van topsport, enkele onderstaand in kort beschreven:

B groep: Supplementen lopende in studies maar, niet bewezen, maar ook nog niet verboden.

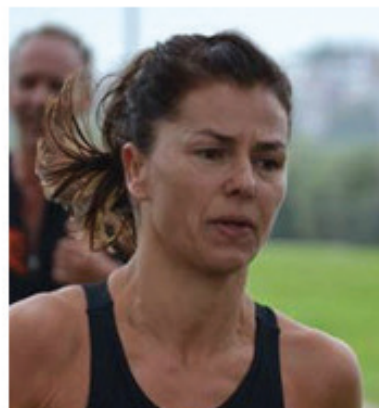
C groep: Supplementen waarvan er nog nooit bewijs van werking is aangetoond.

Caffeïne

- Activeert sympatisch systeem = oppeppend
- Bewezen dat het de duurspanning van hoge intensiteit verbeterd Piek in bloed na 1 uur
- Werkt 2-3 uur
- Dosis 2-3 mg kg / lich gewicht
- Altijd uittesten op training
- Mogelijk nadeel: misselijk, opgejaagd.
- Best in de gels of in pil vorm. Trisport, sportscontrol
- Dagelijkse koffies verminderen voor beter effect
- Enkel bij wedstrijden gebruiken , daarbuiten niet

Beta alanine, bicarbonaat

- Beide supplementen om ons lichaam te bufferen tegen verzuren
- bij korte krachtinspanningen tussen de 1- 7 minuten, of zwaardere inspanningen bij lange duurwedstrijden (tussensprint, bergop)
- Dus minder snel verzuren, langer anaëroob zonder melkzuur
- Moet je loaden in lichaam
- Enkel in samenspraak met sportdiëtist of sportarts



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



Creatine

- Ergogeen effect voor sprinters
- Extra spieropbouwend effect bij krachttraining
- Ook loadingfase
- Kan vochtretentie geven.

Nitraat

- O₂ verbruik tijdens inspanning daalt met 7 %
- Verhoogd vermogen bij hetzelfde O₂ verbruik
- Duidelijk bewezen effect bij recreatieve sporters
- Ofwel 3-4 dagen voor wedstrijd dagelijks 300 mg nitraat
- Ofwel 1 dosis 3 uur voor inspanning (houd 7-8 uur aan)
- Geen mondspoeling, tandpasta
- Niet bij lage BD
- Roze urine
- Beet-it (70 ml) , bietensap pajottenland(500 ml)

Leucine

- Belangrijkste aminozuur voor spierherstel
- In verhouding 2/1/1 (leucine, valine, iso-leucine)
- Dosis is nog afhankelijk van onderzoek.
- Laaste: 9 g leucine per maaltijd, dit tot 6 uur na training, dus mag je gaan tot 2 -3 dosissen van 9 g leucine
- Trisport , sportscontrol, ..

Probiotica

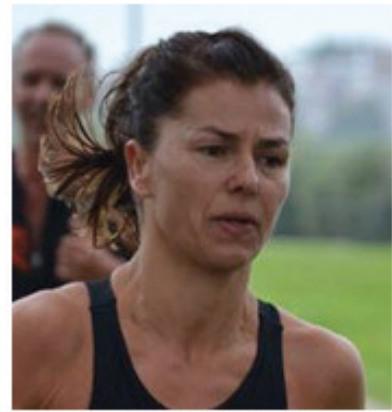
- Preventie maag darmproblemen , 14 dagen voor reis naar risicoland
- Bij herstel darmflora na AB, ontstekingsremmers
- Ondersteuning immuniteit
- In t begin wat krampen, winderigheid mogelijk
- Preparaten apotheker

Vit D, vit C, calcium, magnesium, zink

- Met sportarts te bespreken.

Zowel als topsportatleet of als recreant is het aangewezen om bovenstaande supplementen enkel in samenspraak met je sportarts of sportdiëtiste in te nemen.

Binnenkort geef ik je een overzicht van sportvoeding



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

