

MAART 2016

WAT IS EEN GOEDE BASIS-SPORTVOEDING

Waar moet je extra aandacht aan geven?



ENERGIEBEHOEFTE

- Energiebehoefte ligt met 500 kcal. (=1u. sport) -1500- 4000 kcal.(= 3-6 uur sport) hoger per dag. Voor een gemiddelde recreatieve sporter: man 4000 kcal/dag, vrouw 3000 kcal/dag
- Maak de maaltijden iets groter.
- Best 6-7 x eten per dag, dus meer tussendoortjes.
- Dek je meestal in rond trainingen (de maaltijd voor, tijdens en herstelmaaltijd).

KOOLHYDRATEN

- Energie voor alle cellen
- Energie voor training.
- Energie tijdens training.
- Herstel glycogeen in lichaam na.

Snelle Koolhydraten zijn o.a.: suiker, wit brood

Trage Koolhydraten zijn o.a.: donker brood met vezels in, havermout, fruit.

Onder sporters zijn er nog grote verschillen, afhankelijk van trainingsomvang en intensiteit. Toch is er voor iedereen die sport een hogere behoefte. Dit kan gaan van 5-7g/kg-lichaamsgewicht tot 10g/kg-lichaamsgewicht

Enkele voorbeelden om deze aan te vullen:

- Zo weinig mogelijk snelle suikers. Insuline = dikmaker, geen vitaminen en mineralen, gisting.
- Donker brood, muesli, havermout.
- Volle rijst, volkoren pasta, quinoa, , AARDAPPELEN,
- fruit.
- Granenkoekje (zelf bakken).

Enkel bij nog hoger behoefte: vruchtensap, smoothie, energiedranken, extra honing.

EIWITTEN

Aminozuren, de bouwstenen van eiwit, vormen de basis voor de opbouw van nieuw weefsel (ook spierweefsel) en het herstel van beschadigd weefsel (bv. na een training).

- 1,2 tot 2g/kg-lichaamsgewicht = is duidelijk verhoogde behoefte.

Bijvoorbeeld: Een man van 70kg = max 140 g eiwit per dag.



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



OPGELET!

Teveel eiwit zorgt voor overtollige kcal, en is belastend voor de nieren.

Wat moet je weten over Eiwitten

- In de praktijk komen we vlot aan de totale hoeveelheid, maar we doen geen goede verdeling over de dag.
- Neem eiwitten op in porties van 20 g!!!, meer wordt niet gebruikt in lichaam.
- Dierlijke eiwitten geven betere spieropbouw als plantaardige.
- Verdeel dus de opname over 6-7 maaltijden verdelen over de dag.
- De herstelmaaltijd (zie verder) en de porties voor het slapen zijn de belangrijkste.
- De timing van de herstelmaaltijd is noodzakelijk. Neem deze zo snel mogelijk na de training.
- training, douche en herstelmaaltijd kunnen niet zonder elkaar!
- Eiwitten zitten o.a. in: vlees, vis, melkproducten, ei, peulvruchten, groenten, aardappelen en granen, ...

Product	kcal	eiwit
100g platte kaas	48	8
200g magere yoghurt	74	8
150 ml drinkyoghurt	200	8
300ml magere melk	105	11
30gr magere kaas	75	10
300ml sojamelk	111	10
30g magere melkpoeder	107	10
50g vlees	53	10
60g vis	48	11
100g totu	114	12
50g noten of zaden	319	11
100g muesli	357	10
200g peulvruchten	66	10

VETTEN

- Bouwstof: essentiële vetzuren (=noodzakelijk).
- Leverancier van vet oplosbare vitamines (ADEK).
- Beschermers van organen en tegen koude.
- Behoeftes van 20-25 %. (1 g kg/lich gew).
- Maar 10% verzadigde vetten(vetoplosbare vitamines).
- Dus 10-15 % onverzadigde vetten.

Voorbeelden:

- 1 handvol noten
- 1-2 eetlepels olie : Olijfolie voor warme gerechten, Koolzaadolie, notenolie, lijnzaadolie voor koude gerechten. (omega 3)
- Smeervet met <35 % vet
- Vette vis - Anders supplement omega 3 mogelijk.
- Dierlijke producten bevatten MAGER vet.
- Mager vlees, magere kaas, magere MELKPRODUCTEN: Één halfvol of vol melkproduct per dag (voor vit ADEK).

Verborgene vetten zitten in alle kant en klare voeding, snacks, beleg



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



Enkele belangrijke wetenswaardigheden:

- Vitamine D status mag hoog zijn voor sporter.
- Vitamine D is zeer belangrijk in het spiermetabolisme.
- Vitamine D in voeding: vette vis, eierdooier.
- Vitamine D: zonlicht.

Laat altijd je bloed controleren door een sportarts aan het begin van het seizoen:

Laat controleren op:

lipiden - Vit D - Fe - Vit B12 - foliumzuur - Nuchtere glycemie
Vitaminen en mineralen

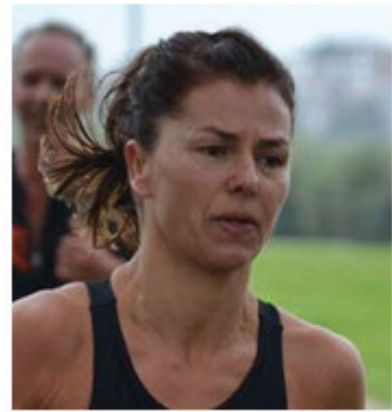
- Behoeftte is gemiddeld met 10-25 % verhoogd.
- Daar we als sporter ook meer eten (maar dan wel de juiste voeding) dekken we deze hogere behoefte in met onze sportvoeding.
- Bij twijfel: altijd een laag gedoseerd (25 % van de ADI) multivitaminen bijnemen, dit zal het onderlinge metabolisme
- niet verstoren en overdosissen (die schadelijk kunnen zijn) vermijden. Zoals vit-elite van trisport.

Basis gezonde sportvoeding omvat zeker :

- 300 -400 g groenten.
- zeker 2x per dag 1-2-3 stuks fruit.
- Volkoren producten: brood, pasta, quinoa, ontbijtgranen.
- Dierlijke producten: MAGER
- Omega 3: vette vis, noten, koolzaadolie.
- Zuivel-soja : 2-3 melkprodukten, 1-2 snede kaas.
- 1,5 l water.

Basis

- Niet alleen wat en hoeveel, maar ook TIMING is onderdeel van basis sportvoeding.
- Timing herstelmaaltijd is prioritair.
- Werk best met schema's rond de trainingen.



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

