

CYNTHIA DIËTIST

VOEDING EN SPORT



VOEDING EN SPORT

Het opbouwen van spierkracht/vetvrije massa staat centraal bij krachtsport. Het is van belang dat er in het lichaam voldoende voedingsstoffen aanwezig zijn om nieuw spierweefsel op te kunnen bouwen en ook beschadigd spierweefsel door zware training weer te herstellen. Krachtsport bestaat uit kortdurende en zeer intensieve inspanning. Omdat koolhydraten snel en efficiënt energie kunnen leveren zullen zij als brandstof het eerst worden gebruikt. Een krachtsporter mag niet zomaar koolhydraatrijke producten gaan schrappen uit zijn voedingspatroon. Wanneer er voldoende koolhydraten in de voeding aanwezig zijn, zullen de eiwitten gespaard worden voor opbouw en herstel van het spierweefsel na de sportprestatie. Voor een krachtsporter wordt de eiwitbehoefte en -advies uitgedrukt in grammen per kg/ lichaamsgewicht. Een te veel aan eiwitname kan omgezet worden in vet, waardoor het lichaamsgewicht kan toenemen, wat voor een (top)sporter niet gewenst is. Een extra inname van eiwitten zal niet leiden tot een versnelde opbouw van spieren.

DE KRACHTSPORTER

Kees is een bodybuilder en let er daarom zorgvuldig op dat hij genoeg eiwitten binnenkrijgt. Hij streeft ernaar per dag minstens 250 gram eiwit te eten.

Kees: "Ja, dat heb ik toch echt nodig voor mijn spierontwikkeling! Daarom laat ik ook liever wat boterhammen staan, al die koolhydraten! Nee, geef mij dan maar wat extra eiwit!"

- Voldoende koolhydraatrijke voeding per kg lichaamsgewicht/dag
- Eiwitname voor krachtsporters is 1,4 - 1,8g/kg lichaamsgewicht/dag
- Minstens 20 energieprocent uit gezonde vetten
- Zorg voor goede vochthuishouding; Afhankelijk van de inspanning drinkt men minstens 1,5-2 liter per dag

DE DUURSPORTER

Een duursporter probeert de fysieke inspanning, vaak onafgebroken, zo goed en zo lang mogelijk vol te houden. Dit kan gaan om een relatief korte intensieve periode van ongeveer 2 tot 10 minuten of juist een lange periode met een rustige belasting dat kan oplopen tot vele uren.

Het lichaam kan tijdens duursporten de energie uit koolhydraten en vetten halen. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, zullen er meer koolhydraten dan vetten worden verbrand. Wanneer deze lager is, zullen er meer vetten dan koolhydraten worden gebruikt. Bij een tekort aan koolhydraten kan het lichaam ook eiwitten verbranden voor de benodigde energie.

- Inname van 7-12g/kh per kg lichaamsgewicht/per dag bij matig tot sterk intensieve inspanning, met een duur van 1-3 uur
- inname van 10-12+ g/kh per kg lichaamsgewicht/per dag bij het uitvoeren van een sterk intensieve inspanning, met een duur van meer dan 4 uur.
- Aanvulling van vocht en koolhydraten tijdens de inspanning is van belang wanneer de training langer duurt dan 1 uur; bovendien is dan een juist niveau van mineralen (natrium en kalium) belangrijk.
- Minstens 20 energieprocent uit gezonde vetten.
- 1,2 tot 1,4 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.

DE TEAM EN SPELSPORTER

- 55 – 60 procent van de totale energie inname bestaat uit koolhydraten.

Tip: bij een langere inspanning dan 45 minuten is het aanvullen van koolhydraten tijdens de inspanning van belang. Eet tussendoor bijvoorbeeld een banaan.

- Een banaan bevat ongeveer 90kcal, 1g eiwit, 20g kh, 0g vet.

Tip: bij een langere inspanning dan 1 uur is het van belang om per kwartier 150 – 250 ml vocht te drinken om vochttekort te voorkomen.