



BLESSUREPREVENTIE

Preventietip 3: voeding

Om optimale sportprestaties te kunnen leveren is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Deze gezonde voeding vormt de basis om voldoende energie te kunnen leveren tijdens de sportprestaties en om achteraf optimaal te recupereren.

De verschillende voedingsstoffen hebben een belangrijke invloed op prestaties en blessures. Hier een kort overzicht:

- Verzadigde vetten (choco(lade), chips, hamburgers, frieten, boter,...) verhogen het risico op ontstekingen.
- Eiwitten bevorderen het (spier)herstel.
- Koolhydraten (suikers) zijn de belangrijkste bron van energie. Wanneer deze uitgeput raken, zal de inspanningsintensiteit drastisch afnemen (klop van de hamer).
- Snelle koolhydraten (frisdrank, snoep, witte pasta, wit brood,...) worden snel opgenomen in het bloed, maar zorgen ook voor een snelle dip van suiker in het bloed. Dit zorgt voor vermoeidheid, minder concentratie, minder zuivere techniek, slappe benen, flauwvallen.

Hieronder volgen enkele concrete tips:

Ontbijt: start de dag met een goed ontbijt

DO	DON'T
Bruin / meergranen / volkoren brood	Wit brood / sandwichen
Eieren	Choco / speculoospasta
(niet vette) kaas / smeerkaas	Koffiekoeken
Ham / kippewit / rosbief	Gesuikerde ontbijtgranen: chocopops...
Confituur / honing / appel – perensiroop	Suikerbrood / melkbrood
Fruit	Kaas > 25% vet
Muesli / granola / havermout / niet-gesuikerde cornflakes	

Warme maaltijd

DO	DON'T
Volkoren rijst / pasta	Witte rijst / pasta
Wit vlees (gevogelte)	Rood vlees
(vette) vis	Conserven
Natuuraardappelen	Room
Vegetarische vleesvervanger	Sauzen (mayonaise, cocktail)
Groenten	
Light dressing / ketchup / mosterd / pickles	



2^{de} broodmaaltijd: bruin / meergranen / volkoren brood

DO	DON'T
Eieren	Choco / speculoospasta
(niet vette) kaas / smeerkaas	Kaas > 25% vet
Ham / kippewit / rosbief	Bereide vleeswaren: preparé / salami
Gerookte vis (zalm/haring)	Salades: kip curry / vissalade / vleessalade

Tussendoortjes: 2/dag

DO	DON'T
Noten	Chocolade
Vetarme koekjes: Grany / Sultana / rijstwafel	Vette koekjes
Rijstpap	Cornflakes
Yoghurt / platte kaas	Chips
Waterijs / sorbet	Roomijs
Peperkoek	
(gedroogd) fruit	

Matchdag

Maaltijd: ten laatste 3u voor de wedstrijd.

- Voldoende koolhydraten: pasta, aardappelen, rijst, brood, ...
 - voldoende energie voor de match
- Weinig vetten
- Licht verteerbaar (vezels beperken = witte paste, rijst, wit brood)

Hydratatie: drink voldoende water gedurende de dag.

Snack: 1u-1,5u voor de match en tijdens de rust (ook tussen 2 trainingen door):

- Banaan
- Peperkoek
- Meli-wafel
- Sultana

Let op! Vermijd een suikerdip tijdens de wedstrijd. Dit krijg je wanneer je te kort voor de match eet of snelle suikers gebruikt voor de match.

Tijdens de rust: Koolhydraatrijke snack (peperkoek, banaan,...) + dorstlesser (water) of isotone sportdrink (zie tip 1: hydratatie)

Na de match (of zware training): Eiwitten + Koolhydraten!

- Chocomelk
- Yoghurt
- Milkshake
- < 18j => geen shakes of supplementen!