

## Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw

### Voeding bij voetballers

Een voetballer vraagt meer van zijn lichaam dan een gemiddeld persoon. Daarom is het zeker belangrijk aandacht te besteden aan een evenwichtige voeding. Hiervoor hanteert men best de voedingsdriehoek bij het samenstellen van iedere maaltijd.

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor:

1. Het leveren van prestaties.
2. Een snel herstel na een wedstrijd of training.
3. Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Het unieke van het menselijk lichaam is dat het z'n energie kan halen uit verschillende voedingsbronnen (koolhydraten, vetten en eiwitten). Naargelang de intensiteit van de inspanning zal één van deze voedingsbronnen domineren.

### De nieuwe voedingsdriehoek



<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>



## **Koolhydraten**

De inspanning van een voetballer bestaat hoofdzakelijk uit een aaneenschakeling van korte, explosieve acties (sprinten, schieten, springen, draaien,...) gedurende langere tijd. De enige energiebron die voldoende snel energie kan leveren is die van de koolhydraten (glycogeen). Wil je de glycogeen-voorraad in je lichaam vlug aanvullen, dan zal je voeding hoofdzakelijk uit koolhydraten moeten bestaan.

### ***Welke voedingsstoffen bevatten koolhydraten?***

1. Groenten.
2. Fruit.
3. Peulvruchten.
4. Pastaproducten (spaghetti, lasagne,...).
5. Graanproducten.
6. Aardappelen.
7. Volkorenrijst.
8. Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood).

Zij leveren niet alleen de benodigde koolhydraten, maar bevatten ook veel vitamines, mineralen en voedingsvezels die noodzakelijk zijn voor het behoud van een gezond lichaam.

### **Opmerking**

Ook in repen, snoep, koek en frisdranken bevinden zich (geraffineerde) koolhydraten, maar deze worden om gezondheidsredenen afgeraden. Zij bevatten namelijk geen andere waardevolle voedingsstoffen en veel vet.

## **Vetten**

Wanneer een voetballer wandelt of jopt, ligt de intensiteit van z'n inspanning een stuk lager en moet de energielevering dus niet zo vlug gebeuren. Op dat moment kan hij dan beroep doen op z'n vetten, terwijl hij z'n reserves van koolhydraten (glycogeen) terug kan aanvullen (glycogeensynthese).

### ***Welke voedingsstoffen bevatten vetten?***

Vis-en plantaardige producten (visoliën, noten, zaden...).

Dit zijn de goede of zachte vetten (onverzadigde) en gaan het dichtslibben van de aderen tegen. Vetten zijn noodzakelijk voor de bescherming van organen en de isolatie van het lichaam.

### **Opmerking**

In koek, snoep... en dierlijke producten bevinden zich slechte of harde vetten (verzadigde) die hart- en vaatziekten kunnen veroorzaken.



## Eiwitten

Zijn de glycoonreserves uitgeput en is de vetverbranding niet toereikend voor de geleverde inspanning, dan gaat het lichaam beroep doen op de eiwitten. Dit geeft echter nadelige gevolgen (vermoeidheid).

### **Welke voedingsstoffen bevatten eiwitten?**

1. Melkproducten.
2. Eieren.
3. Vlees en vis.
4. Aardappelen, rijst, sojabonen.
5. Bladgroenten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam, met andere woorden ze zijn belangrijk bij de spiergroei en het herstel van beschadigd weefsel.

### Opmerking

In tegenstelling tot koolhydraten en vetten worden eiwitten niet opgeslagen in het lichaam. Overmatige eiwitconsumptie heeft dus geen zin. Het gaat enkel zorgen voor een onnodige belasting van de nieren.

***Conclusie: sporters die met grotere glycogeen-reserves aan de wedstrijd beginnen, kunnen dus langer doorgaan met het uitvoeren van intensieve inspanningen.***

***De omvang van deze voorraad zal echter wel afhangen van wat de sporter dagelijks consumeert en van de hoeveelheid koolhydraten die hij inneemt vlak voor, tijdens en onmiddellijk na de wedstrijd of training.***

## Water

Water is de grootste component van het menselijk lichaam (50 à 60%). Het ligt aan de basis van alle processen die in het lichaam plaatsvinden, dus ook de energieproductie. Tijdens intensieve inspanningen in een warme omgeving kan het lichaam op korte tijd veel water verliezen door te transpireren. Dit vochtverlies kan leiden tot verminderen van het bloedvolume, waardoor het transport van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren afneemt. Dit betekent dat er vlugger vermoeidheid zal ontstaan.

### **Hoeveel moet per dag worden gedronken?**

Ieder mens moet ervoor zorgen dat z'n vochtbalans in evenwicht blijft, met andere woorden er moet evenveel vocht worden opgenomen als dat er uitgescheiden wordt. En dat vochtverlies is niet alleen persoonsgebonden maar hangt ook af van de omgevingstemperatuur, de inspanningsintensiteit, de kledij...

Algemeen kan men stellen dat men dagelijks naast onze maaltijden 1,5 liter water extra moet opnemen. Doet men daarnaast nog fysieke inspanningen, dan moet men dat vochtverlies eveneens gaan compenseren.



## ***Waarom is het drinken van alcohol onmiddellijk na de wedstrijd af te raden?***

Bij een fysieke inspanning wordt er melkzuur in de spieren gevormd. Dit is een afvalstof die kan zorgen voor vermoeidheid en pijnlijke spieren. De afbraak ervan wordt bij het drinken van alcohol gehinderd omdat de lever voorrang geeft aan de afbraak van alcohol.

Bovendien zet alcohol je lichaam nog eens extra aan tot vochtverlies, terwijl je eigenlijk het tekort aan vocht moet trachten te compenseren.

### Opmerking

Een vochtverlies van 1% van het lichaamsgewicht zorgt reeds voor een negatieve beïnvloeding van de sportprestatie.

Het dorstgevoel treedt in werking als het vochtverlies ongeveer 2% is van het lichaamsgewicht, met andere woorden op het moment dat dorst ontstaat, is het eigenlijk al te laat om nog te gaan drinken. Men spreekt vaneen vroeg stadium van uitdroging.

Hoeveel een sporter extra aan vocht tijdens het sporten, is goed te controleren door het lichaamsgewicht te meten vlak voor en direct na afloop van de wedstrijd of training. De meting moet uiteraard gebeuren zonder kleding aan.

***Conclusie: Voetballers moeten worden aangeleerd regelmatig te drinken tijdens wedstrijden en trainingen zodat het ontstaan van het dorstgevoel wordt voorkomen.***

## **Vitaminen, mineralen...**

Vitaminen, mineralen en spoorelementen zorgen ervoor dat alle lichamelijke processen in ons lichaam zonder problemen verlopen. Zo liggen zij ook aan de basis van het verbruik, het transport en de opslag van voedingsstoffen. Een tekort zal dus leiden tot gezondheidsproblemen.

### Opmerking

Een teveel aan vitaminen wordt zoveel mogelijk uit het lichaam afgevoerd en kan soms zelfs giftig zijn en voor problemen zorgen. Neem dus niet zomaar supplementen in.

***Conclusie: Goed en gevarieerd eten is in principe voldoende om aan de behoeften te voldoen. Toch is het aan te raden om af en toe uw bloed te laten controleren bij de huisarts. Deze kan u dan voedingsadvies geven of doorverwijzen naar een voedingsdeskundige.***

## **Voedingstips**

### **Voor de wedstrijd/training**

De 2-3 avonden voor een wedstrijd moeten voetballers koolhydraatrijke maaltijden (pasta, rijst, aardappelen,...) nuttigen om de glycogeenreserves aan te vullen. Op de wedstrijddag zelf moet voorkomen worden dat spelers met onverteerd voedsel in de maag beginnen aan de wedstrijd. Daarom is het aan te raden om deze laatste koolhydraatrijke maaltijd te nemen 3 à 4 uur voor de wedstrijd.

Tot 2 uur voor de opwarming kunnen licht verteerbare “koolhydratensnacks” (mueslirepen, bananen, rijsttaart, rijstvla...) worden gegeten. Nadien worden best geen koolhydraten meer ingenomen tot na de opwarming ter bescherming van de suikerspiegel.

Na de opwarming, dus vlak voor de wedstrijd, is de consumptie van koolhydraten wel weer aan te bevelen. Dit kan het beste gebeuren met behulp van energiedrank (hypotone en isotone dranken).

### Tijdens de wedstrijd/training

Door de regels van het voetbalspel is het moeilijk voor de spelers om tijdens een wedstrijd regelmatig koolhydraten tot zich te nemen. Het kan echter verrassende voordelen geven naar het einde van de wedstrijd toe, doordat de uitputting van de glycogeenvoorraad wordt uitgesteld. Om de vochtbalans op peil te houden, zou er ook tijdens de wedstrijd regelmatig moeten gedronken worden (tijdens de rust). De exacte hoeveelheid zal dan weer afhangen van heel wat factoren (weersomstandigheden...).

### Krampen

Krampen tijdens de wedstrijd kunnen veroorzaakt worden door een groot verlies van mineralen in het lichaam wat samenhangt met een groot vochtverlies en/of een slecht conditiepeil.

### Na de wedstrijd/training

De eerste 2 uur na afloop van een voetbalwedstrijd gebeurt de aanvulling van de glycogeenvoorraad het vlugst. Aangezien die na een wedstrijd flink uitgeput is, moet er dus koolhydraatrijke voeding worden ingenomen. Het probleem is echter dat vele voetballers onmiddellijk na de wedstrijd nauwelijks honger hebben. Zij moeten dus gestimuleerd worden tot het drinken van koolhydraatdranken. Op die manier wordt tegelijk het verloren vocht gecompenseerd. Een heel lekker alternatief is (magere) chocolademelk.

### Eten op toernooien

We verwachten dat onze jeugdspelers ook **TIJDENS een TORNOOI** hun voedingsgewoonten aanpassen aan een gezonde sportieve lifestyle.

Dwz geen hamburgers, frietjes, frikandellen e.d. tijdens een toernooi.

Ideaal is zelf meegebrachte boterhammen, fruit (banaan, appel, pruimen, sinaasappel, peer...) of gezonde voedzame – en energierijke sportkoeken (type peperkoek, mueslireep, sultana...).

Liefst ook geen cola of andere frisdranken met bruis, tussen de wedstrijden. In plaats hiervan is gewoon water, veel beter. Het innemen van extra magnesium voor spierherstel, is zeker aan te raden.

Na afloop van het toernooi kan je je natuurlijk wel trakteren op een broodje hamburger...