

SPORTVOEDING



Wat hebben we nodig?

- **Koolhydraten:** brandstof van het lichaam. Vinden we vaak terug in fruit, groenten, graanproducten, pasta's, ...
- **Eiwitten:** bouwstof van het lichaam. Vinden we vaak terug in vlees, vis, zuivel, kip, ...
- **Vetten:** brandstof en bouwstof. Vinden we vaak terug in vette vis, oliën, noten, ...
- **Vitaminen en mineralen:** deze zijn de beschermstoffen van het lichaam en halen we meestal een gezonde en gevarieerde voeding.
- **Vocht:** hydratatie, WATER is hier de beste optie.

VOOR TRAINING OF WEDSTRIJD

- Doorheen de dag een goeie mix van alle voedingsstoffen eten met de nadruk op koolhydraten. Doel: lever/spierglycogeen vullen, honger stillen, GI problemen voorkomen.
- Koolhydraatrijk
 - Vetarm, want vertraagt opname
 - Vezelarm, want kans op maag-darmklachten
 - Matig eiwitten, want beter verzadigd gevoel
 - Niet te volumineus, lekker en vertrouwd
- Hydratatie: start met een goeie vochtbalans, kleur als indicator (lichte kleur van urine is goed, te donker is water extra drinken). Heel belangrijk dat dit ook een dagelijkse gewoonte wordt en niet enkel op de dagen van trainingen of wedstrijden.

TIJDENS TRAINING OF WEDSTRIJD

- Tijdens de training of wedstrijd ook zorgen voor voldoende hydratatie
- GEEN VOEDING = laat het lichaam zijn werk doen

NA TRAINING OF WEDSTRIJD

- Recuperatievoeding WAT EN WAAROM?

Mix van **koolhydraten** om het verlies brandstof terug te compenseren alsook **eiwitten** om de schade aan onze spieren terug te herstellen. Bv: chocomelk, eiwitshake (bij hogere leeftijdscategorieën)

10 voedingstips

1. Drink voldoende water >1.5l
2. Eet een mooie mix van koolhydraten/eiwitten en vetten
3. Eet elke dag iets van fruit maar niet te veel
4. Eet zo natuurlijk en onbewerkt mogelijk
5. Probeer ook elke dag voldoende vezels binnen te krijgen
6. Gezonde vetten zijn een must
7. Dierlijke producten en zuivel in de juiste hoeveelheden
8. Neem de tijd en geniet
9. Alcohol beperkt prestatie en recuperatie
10. Keep it simple