

Sportvoeding is maatwerk! Door sportdiëtiste Jolanda Donk

Elke sport is anders: of je nu een voetballer, een hardloper of een darter bent; een binnen- of buitensport beoefent; of er een hoge of lage temperatuur/luchtvochtigheid is.

Elke sporter is anders: de ene hardloper loopt de 10 km en de andere loopt een halve of hele marathon. De ene sporter traint 3 x per week 1 uur en dan andere sport 6 x per week 2 uur.

Elk individu is anders: ben je een man of een vrouw; ben je 25 of 50 jaren jong; heb je een kantoorbaan of ben je werkzaam in de bouw; ben je een Keniaan of Nederlander.

Omdat elke sport, sporter en individu anders is, zijn (sport)voedingsadviezen op maat van groot belang!



Een vraag die ik vrijwel altijd in de praktijk gesteld krijg is: *'Wat is mijn energiebehoefte op een dag?'* De energiebehoefte is per persoon verschillend. Dat is afhankelijk van je geslacht, leeftijd, lengte, gewicht, de duur en intensiteit van de sportactiviteiten, overige activiteiten in de resterende uren van de dag. Een sportdiëtist kan je energiebehoefte berekenen.

Een daaropvolgende vraag is vaak: *'Hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten heb ik nodig?'* Deze behoefte is afhankelijk van je energiebehoefte (die dus per persoon verschillend is), de duur en intensiteit van het hardlopen en de herstelperiode (hoe lang duurt het voordat een volgende training/wedstrijd volgt). Een sportdiëtist kan je voedingsstoffenbehoefte berekenen en adviseren over de hoeveelheden en juiste timing van de inname van de benodigde voedingsstoffen.

Sportdrink

Sportdranken/vocht is ook een onderwerp dat veel besproken wordt in mijn praktijk. Er zijn zoveel verschillende sportdranken op de markt, dat veel sporters vaak niet meer weten welke sportdrink nu wel/niet nodig is en welke sportdrink wanneer het beste genuttigd kan worden. De duur van het hardlopen, de omgevingstemperatuur, luchtvochtigheid, vocht- en energie inname voorafgaand/op de rest van de dag, zijn bepalend voor de hoeveelheid vocht en/of sportdranken die nodig zijn. Ook de timing van het drinken is van groot belang! Wanneer je dorst hebt, ben je al te laat!



Veel voorkomende vragen over sportvoeding en -drink

Hieronder nog een aantal vragen waarmee hardlopers naar een sportdiëtist toe gaan:

- Ik krijg een klotsende maag wanneer ik tijdens het lopen drink. Wat kan ik hieraan doen?
- Ik heb last van diarree of steken in de buik tijdens het lopen. Wat kan ik hieraan doen?
- Ik heb last van misselijkheid en hoofdpijn tijdens het hardlopen. Wat kan ik hier tegen doen met behulp van mijn voedingspatroon?
- Ik nuttig sportdrink X maar wordt hier misselijk van. Kan sportdrink Y ook? Of kan ik zelf een sportdrink maken?
- Ik drink sportdrink X en krijg last van pijnlijke tanden. Wat kan ik hier aan doen?
- Welke voeding kan ik het beste nemen voor, tijdens, na een training/wedstrijd?
- Is het goed om op een nuchtere maag te gaan trainen?
- Welke voorbereidingen kan ik treffen voor een goede voeding en voldoende vocht tijdens de loop?
- Ik ga een marathon in het buitenland lopen. Welke voorbereidingen kan ik treffen voor tijdens de reis/vlucht, zodat ik niet uitgedroogd en met voldoende energie kan starten.
- Ik gebruik fruitrepen tijdens het lopen. Leveren deze voldoende energie/koolhydraten voor mij? En hoeveel repen kan ik het beste nemen? En wanneer?
- Ik heb de eerste 3 uur na een wedstrijd geen trek; kan dit kwaad?
- Ik gebruik een vitamine/mineralen supplement. Is dit nodig en/of veilig?
- Ik wil een gezonder voedingspatroon, maar mijn vetpercentage ook stabiliseren. Is dit haalbaar?
- Ik wil mijn conditie verbeteren, maar ben ook vegetariër. Welke adviezen heb je voor mij, zodat ik een volwaardig voedingspatroon kan hebben?
- Heb ik hersteldrank X nodig om goed te herstellen?
- Welke sportrepen/gels zijn voor mij goed om te gebruiken?
- Ik wil graag mijn gewicht en vetpercentage verlagen, maar wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Kan dit?
- Is het nu wel/niet goed om cafeïne te nuttigen?



Begeleiding door sportdiëtist

Wanneer ik je als hardloper mag begeleiden bij het behalen van je gestelde doelen, beginnen we samen met het analyseren van onderstaande punten:

- trainingsschema en/of het wedstrijdschema (tijdstip, duur, intensiteit, herstel/rustmomenten)
- trainingsdoelen (vetpercentage verlagen, conditie verbeteren)
- trainingsniveau (recreatief, topsport)
- sportseizoen (winter, zomer)
- huidige levensstijl
- huidige voedingspatroon
- gewenst lichaamsgewicht
- gewenst vetpercentage
- persoonlijke smaak en voorkeuren
- haalbaarheid voor de sporter van het veranderen van het eetpatroon

Indien nodig kan er overleg plaatsvinden met sportarts, trainer of sportfysiotherapeut over bijvoorbeeld de verlangde inspanning en de eventuele medische geschiedenis. Daarna geef ik persoonlijke (sport)voedingsadviezen en maak ik individuele voedingsplannen. Tijdens het veranderen van je voedingspatroon, geef ik adviezen bij de valkuilen/problemen die je tegenkomt.

Presentatie dinsdag 14 januari

Dinsdag 14 januari zal ik tussen 19.15 en 20.15 uur een presentatie geven aan de leden van Loopgroep Houten. Tijdens deze presentatie zal ik je meer informatie en praktische adviezen geven over voeding voor, tijdens en na een training of wedstrijd. Tijdens de presentatie is er uiteraard genoeg ruimte voor vragen. Graag tot dan!

Voor alvast contact, kijk dan hier:

www.medischcentrumleeburg.nl/dietist

<http://dietistenpraktijklebrug.praktijkinfo.nl/>