

(Sport)voeding voor hardlopers!



Jolanda Donk, Sportdiëtist

Opzet van de presentatie

- Brandstofgebruik bij langdurige inspanning
- Vochtbehoefte
- Voeding VOOR inspanning
- Voeding TIJDENS inspanning
- Voeding NA inspanning
- Aandachtspunten voeding bij halve of hele marathon

Brandstofgebruik bij langdurige inspanning?



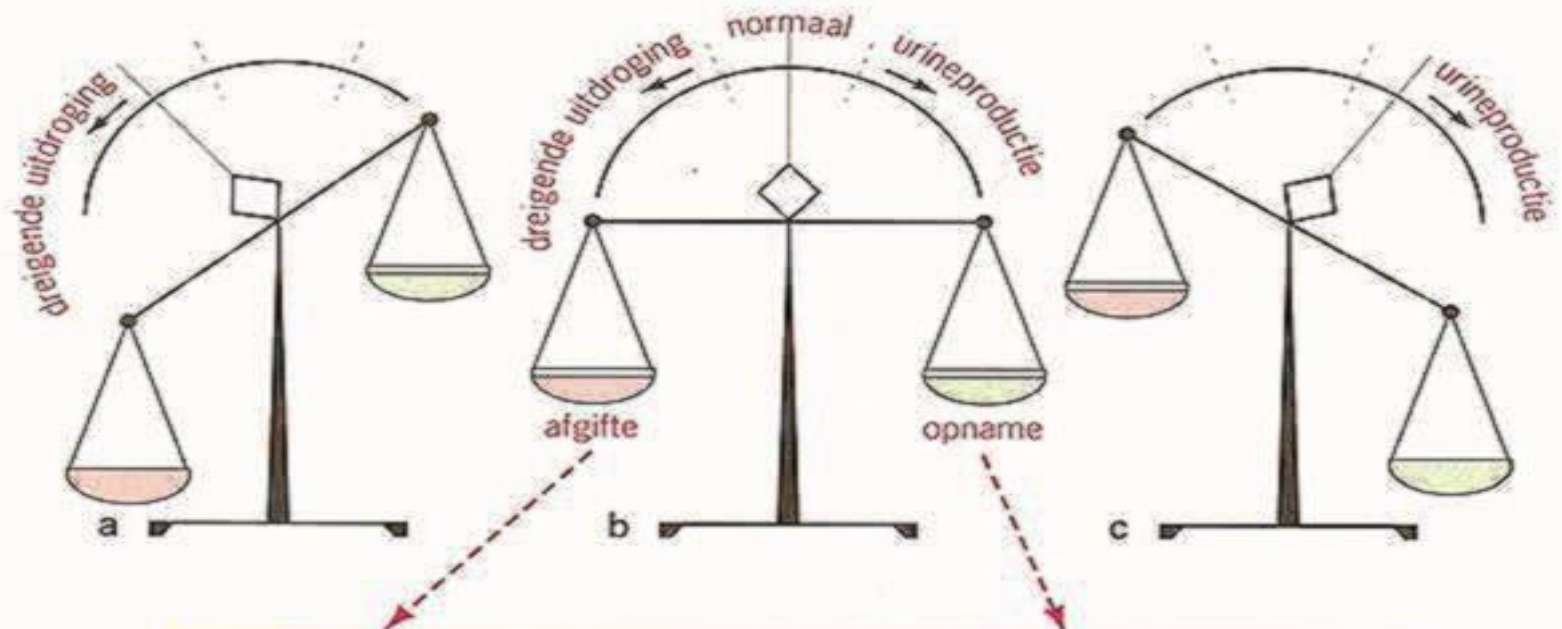
Brandstofgebruik bij langdurige inspanning

- Voornamelijk aërobe energiesysteem
- Anaërobe energiesysteem bij bijvoorbeeld sprints
- Glycogeen uit de spieren is de belangrijkste brandstof (300 a 400 gram)
- Wanneer er geen voorraad meer is, worden vetten aangesproken

Vochtbehoefte?



Vochtbehoefte



vochtafgifte		vochtopname	
verdamping (huid)	400 ml	dranken	1350 ml
transpiratie	100 ml	vast voedsel	750 ml
uitademing	400 ml	dissimilatie wa ter	400 ml
urine	1500 ml		
faeces	100 ml		
totaal	2500 ml	totaal	2500 ml

Figuur 5.4 Vochtbalans per etmaal, in rust.

Factoren die van invloed zijn op de vochtbehoefte

- Individuele verschillen
- Weersomstandigheden (temperatuur, luchtvochtigheid)
- Duur van inspanning
- Intensiteit inspanning
- Sportkleding
- Vochtverlies: startgewicht-eindgewicht-urineverlies+ gedronken vocht

Zweetverlies % van het lichaamsgewicht	Effect op prestatie
1%	Negatief effect op stofwisseling
2%	Verminderde thermoregulatie Vermindering duurvermogen (optreden dorstgevoel)
3%	Verregaande afname duurvermogen
4-6%	Vermindering van kracht Verregaande afname duurvermogen
>6%	Bij verregaande uitdroging: -kramp -uitputting -bewustzijnsverlies -coma -dood

Vochttekort

- Dehydratie (vochttekort) heeft een negatieve invloed op het prestatieniveau
- Tekort van slecht 1-2 van het totale lichaamswater verslechtert al de topprestatie!
- Eén gram gewichtsverlies = 1 ml waterverlies
- Kleur van urine kan ook een redelijke schatting geven de hydratiestatus



Als je urine deze kleur heeft, ben je goed gehydreerd

Als je urine deze kleur heeft, ben je gedehydreerd en moet je extra drinken.

Als je urine deze kleur heeft, ben je *sterk gedehydreerd en moet je veel meer* drinken. Bij overeenkomst met de laatste twee kleuren is het verstandig te stoppen met sporten en contact op te nemen met de medische begeleiding.

Voeding/vocht VOOR inspanning?



Wat en hoeveel drinken VOOR inspanning

- Voorkom dehydratie bij de start!
- Bekijk urinekleur (ochtend of voor inspanning)
- Zorg 1-4 uur voor inspanning voor 300-750 ml isotone drank
- Oppassen met teveel (water) drinken -> hyponatriëmie

Voeding VOOR inspanning

- Zorg voor koolhydraatrijk, vet- en eiwitarm
- Doel: maximaliseren glycogeenvoorraad
- Advies: 2-4 uur voor de inspanning
- Voorbeelden voor een maaltijd:
 - muesli/cornflakes met magere melk/yoghurt en fruit
 - brood dun besmeerd met halvarine en jam/appelstroop/muisjes/vruchtenhagelslag
 - pannenkoek met stroop/suiker
 - pasta met vetarme tomatensaus

Voeding VOOR inspanning (2)

- Bij nervositeit en/of geen eetlust kan je denken aan:
 - een zelfgemaakte smoothie van magere melk/yoghurt met fruit en sap
 - kant- en klare maaltijdvervanger.

**EXPERIMENTEER MET ALLES VOOR EEN
TRAINING EN NOOIT VOOR EEN WEDSTRIJD!!**

Voeding TIJDENS inspanning?

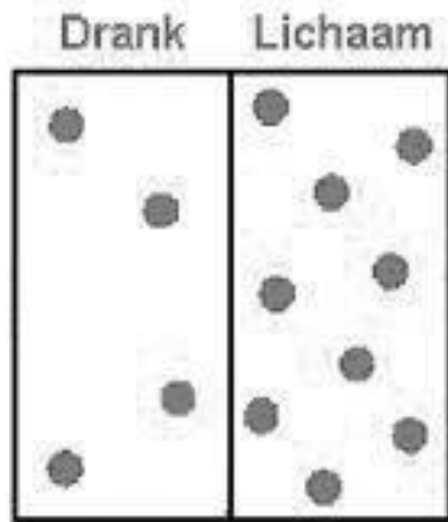


Voeding TIJDENS de inspanning

- Koolhydraten kunnen laag plasmaglucose voorkomen en optimale KH verbranding garanderen
- Koolhydraten tijdens inspanning kunnen vermoeidheid uitstellen
- Soort koolhydraten: sommige koolhydraten worden sneller opgenomen dan anderen

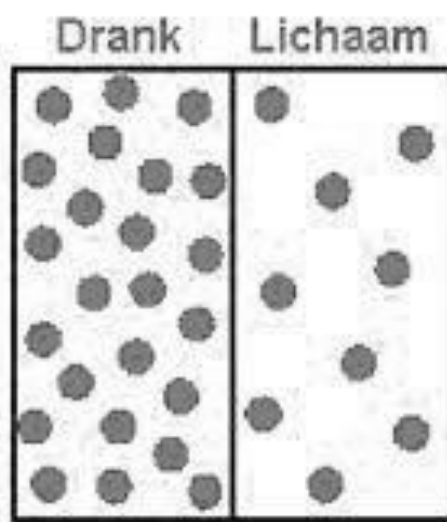
Voeding TIJDENS inspanning (2)

- Begin direct met aanvullen van de koolhydraten door het drinken van een isotone sportdrink.
- Drink 150-250 ml per kwartier (dit moet je trainen)



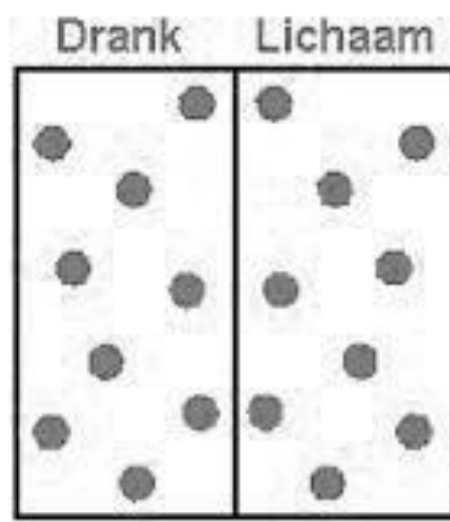
Hypotone

< 280 milliosmol/l



Hypertone

> 320 milliosmol/l



Isotone

280 - 320 milliosmol/l

Voeding TIJDENS inspanning

- Geschikte tussendoortjes voor onderweg:
 - sportrepen
 - sportgel
 - ontbijtkoek(repen): snelle jelle, complete start
 - fruit (banaan of knijpfruit)
 - krentenbol
 - eierkoek
 - sneetjes brood met jam/appelstroop

Voeding NA inspanning?

Voeding NA inspanning

- Zorg na de inspanning voor koolhydraten, eiwitten en vocht (water)
 - koolhydraten -> glycogeenvoorraad
 - eiwitten -> herstellen spierschade
 - vocht -> optimale vochtbalans
 - natrium -> absorptie en vasthouden van vocht

BEGIN ZO SNEL MOGELIJK MET HERSTEL!!

Voeding NA inspanning (2)

Voorbeelden van geschikte voeding na inspanning:

- 2 sportrepen of sportgels met 300ml isotone sportdrink
- 500ml magere drinkyoghurt met vruchten
- 1 (stok)broodje of krentenbol met kaas of vleeswaren en 1 banaan
- 1 pannenkoek met suiker/stroop
- 1 peijnenburg complete start en een glas drinkyoghurt
- 200ml hersteldrank en een portie fruit of glas sap
- 350-500 ml vloeibare maaltijdvervanger.

Voeding NA inspanning (3)

Vul 150% vocht aan in 4-6 uur na de inspanning

Blijf om de 2 uur eten, tot de volgende (hoofd) maaltijd.

Voeding NA inspanning (3)

De hoofdmaaltijd na inspanning kan bestaan uit:

- Pasta met tomatensaus en kipfilet/mager gehakt
- Rijst of noedels met zoetzure saus en kipfilet/vis
- Gepofte of gekookte aardappelen met tartaar/kipfilet/mager rundvlees/vis en groente/maïs



Aandachtspunten
voeding lange
duurlopen/wedstrijden?

Aandachtspunten voeding lange duurlopen/wedstrijden

- Tot 20 km gaat eten van vast voedsel en repen, isotone dranken/gels vaak het gemakkelijkst. Daarna worden vaak alleen nog maar vloeibare voedingsmiddelen vaak hypotone dranken/gels, verdragen.
- Nuttig niet meer dan 60 gram koolhydraten en 1000 ml vocht per uur (m.u.v. bijzondere situaties). Meer kan al snel maag en darmproblemen veroorzaken.

Aandachtspunten voeding lange duurlopen/wedstrijden

- Neem contact op met de organisatie van een lange duurloop en vraag naar de verkrijgbaarheid van voedingsmiddelen?
Welke voedingsmiddelen zijn waar te verkrijgen??
- Houd rekening met reizen, verkrijgbaarheid voedingsmiddelen.

Ga nooit experimenteren tijdens een wedstrijdloop!



VRAGEN

Voeding is een overwinningstactiek!

Maak voor persoonlijke sportvoedingsadviezen
een afspraak!

Diëtistenpraktijk Jolanda Donk-Roozeboom

Sandelhout 1

3991 PZ Houten

Tel: 06-29057453

Email: info@dietistenpraktijkdonk.nl