

Voeding en sport.

Ik zal mij eerst even voorstellen... Ik ben Yvonne Landman uit Havelte en werkzaam als praktijkassistente en voeding consulent op de Johannes Post Kazerne . Op woensdag 16/11/11 heb ik een presentatie gehouden over `voeding en sport`. Voor de leden die er niet bij konden zijn zal ik een samenvatting geven van de presentatie.

Ik ben van de recreatieve fietser uitgegaan en heb een stukje basisvoedingsleer gegeven. Daarnaast tips en adviezen voor de fietser. Ook heb ik laten zien hoe je eenvoudig zelf een isotone sportdrink kunt maken.

Om bij de basis van gezonde voeding te beginnen, de welbekende schijf van vijf van het voedingscentrum.

- Vak 1 Groente en fruit
- Vak 2 Brood, granen, aardappelen, pasta
- Vak 3 Zuivel,ei,vis,vlees, vega.
- Vak 4 Vetten
- Vak 5 Vocht



Eet gevarieerd elke dag uit ieder vak. Je blijft zo fit en gezond. Daarnaast een half uur per dag bewegen.

Koolhydraten: oa nodig als brandstof. Eigen lichaam heeft voor ruim 1 uur voldoende voorraad. Daarna lichamelijke klachten:

- Hongerklop
- Duizelig
- Rillen

Liever voorkomen door deze tijdig aan te vullen. Je kunt 60g koolhydraten per uur aanvullen zonder daar last van te krijgen (misselijk). Hoe? Bidon met isotone of hypertone drank of bij een krentenbol, banaan ed.

Eiwitten: oa nodig voor herstel na een training en opbouw van spierweefsel. Voeding levert in principe voldoende eiwitten. Te veel wordt als vet opgeslagen.

-dierlijke eiwitten (vlees, melkproducten) bevatten ook veel verzadigde vetten (de slechte vetten).

-plantaardige eiwitten (oa peulvruchten, soja producten) zijn een betere keus.

Vetten; belangrijk als brandstof en opname van bepaalde vitamines. Twee soorten; verzadigd en onverzadigd. Verzadigd zijn de ongezonde vetten (koek, chips ed.) de onverzadigde zijn de goede vetten (vette vis, noten olijfolie)

Vocht: 60% van het lichaam bestaat hieruit.

Tijdens inspanning kan er mits er onvoldoende gedronken wordt een vochttekort ontstaan;

- Bij 2% vochtverlies; dorst, prestatieverlies
- Bij 4-6% vochtverlies; krachtsvermindering, kramp, uitputting
- Bij >6% vochtverlies; bewusteloosheid, coma

Hoe kun je dit meten?

- Wegen voor en na een training of wedstrijd
- Controleren vd kleur vd urine (hoe donkerder de kleur hoe geconcentreerde de urine)

Hoeveel moet ik dan drinken tijdens het fietsen?

Wanneer je tot een uur fietst is alleen een grote bidon water nodig. Een grote bidon heeft een inhoud van 750 ml. De kleinere bidons zouden verboden moeten worden! Per uur moet je in ieder geval proberen een grote bidon leeg te drinken. Wanneer je een halve theelepel zout toevoegt aan het water, wordt het sneller opgenomen. Ook prettig dat je niet om de haverklap van je fiets af de struiken in moet. En zorg daarnaast dat je per uur een bidon vocht meeneemt. Desnoods vul je onderweg je bidons bij een benzinepomp.

Verschillende sportdrinkjes:

- 1) Isotone drank
 - bevat evenveel deeltjes als het bloed
 - makkelijk op te nemen
 - geschikt voor de gemiddelde sporter
 - bijv.; AA, Aquarius
 - 6-8 gr koolhydraten per 100ml
- 2) Hypotone drank
 - bevat minder deeltjes
 - makkelijk op te nemen
 - bevat geen koolhydraten
 - lastig om veel van te drinken (klotsend gevoel)
 - geschikt bij warm weer en lage sport intensiteit
 - bijv; Water
- 3) Hypertone drank
 - bevat veel deeltjes, sterk geconcentreerd.
 - vol gevoel
 - geschikt bij marathon, kouder weer
 - 9/15 gr koolhydraten per 100ml

- * aandachtspunt, extra bij drinken!
- bijv.; AA energie, vruchtensappen

Natuurlijk is het herstel na een training of wedstrijd erg belangrijk. Onderstaand een paar adviezen en tips voor de recreatieve fietser;

Een combinatie van koolhydraten en eiwit zou optimaal zijn voor het herstel van het lichaam. Het liefst binnen twee uur na een wedstrijd/training wat eten en drinken.

- 2 broodjes met jam en een glas melk
- 100 gr magere yoghurt met 200 gr vers fruit
- Klein bord spaghetti met gehakt saus
- Een pannenkoek met stroop
- Banaan of krentenbol
- Evergreen, ontbijtkoek.

Dit zijn een aantal gezonde tips die zowel eiwit als koolhydraten bevatten.

Als laatste nog een recept om zelf een energiedrank te maken;

- 1 liter water
- 100gr (afwegen) ranja of diksap naar keus (smaken verschillen...)
- Snufje keukenzout (beetje afhankelijk van het weer)

Meng alles met elkaar en je hebt een goedkope en prima isotone sportdrink. Je kunt ook via internet veel recepten vinden.

Succes!

Yvonne Landman