

SPORTVOEDINGWIJZER BIJ DUURSPORT



WIL JIJ OOK GENOEG ENERGIE OM LEKKER TE KUNNEN (BLIJVEN) SPORTEN? Dan is het belangrijk ervoor te zorgen dat je op tijd je energievoorraad (glycogeenvoorraad) aanvult en dat je de spieren repareert die je tijdens het sporten beschadigd. In deze sportvoedingwijzer vind je de richtlijnen voor de hoeveelheden sportvoeding voor tijdens en direct na het sporten.

DUUR VAN DE INSPANNING	AANBEVOLEN HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN PER UUR VOOR OPTIMALE INSPANNING*	VOORBEELD:
< 60 minuten	Aanvulling van koolhydraten meestal niet noodzakelijk.	Water met een half theelepeltje zout
1 – 2 uur	30 - 60 gram	500 tot 1000 ml. isotone sportdrink. 1 -2 gels. Of een combinatie van een bidon sportdrink en een gel.
2 – 3 uur	60 - 90 gram**	500-1000 ml. isotone sportdrink. Neem een sportdrink met een koolhydraatmix van glucose en fructose , omdat je niet meer dan 60 gram glucose per uur kan opnemen tijdens inspanning. Vul de sportdrink eventueel aan met 1 of 2 gels per uur om aan 90 gram te komen. ***
> 3 uur	> 90 gram **	“ “

* De aanbevolen hoeveelheid is o.a. afhankelijk van je dagelijkse voeding en de intensiteit (lage of hoge hartslag) waarmee je sport.

** De inname van grotere hoeveelheden koolhydraten tijdens inspanning moet je opbouwen en trainen.

*** Op de verpakking kun je de hoeveelheid koolhydraten per portie vinden en het type koolhydraten.

DRINKEN TIJDENS HET SPORTEN

Drink een aantal grote slokken tegelijk, ongeveer 1 keer per 20 minuten. Door grote slokken te nemen en te kiezen voor vloeibare sportvoeding zoals isotone sportdrink en isotone gels loop je minder risico op een klotsend gevoel tijdens het sporten en heb je minder kans op maag- en darmklachten. Heb je behoefte aan “vaste voeding”, dan kun je bijvoorbeeld een sportreep nemen in plaats van een gel. De optimale hoeveelheid is o.a. afhankelijk van je vochtverlies. Je kan je vochtverlies meten door je voor en na het sporten te wegen. Doe dit wel zonder sportkleding, omdat je sportkleding vocht (zweet) absorbeert.

VOEDING NA HET SPORTEN

Drink binnen 30 minuten na het sporten een herstelshake met een mix van koolhydraten en eiwitten. Dit bevordert het herstel van je spieren, waardoor je minder spierpijn krijgt en je de volgende training fitter aan de start staat dan als je dit niet zou doen. Een goede herstelshake heeft 10-20 gram eiwitten en 30-60 gram koolhydraten. Je kan deze kant en klaar kopen of eventueel zelf maken.

KANT-EN-KLAAR KOPEN OF ZELF MAKEN?

De ervaring leert dat je voor trainingen je sportvoeding prima zelf kan maken, maar dat veel sporters een kant en klare sportdrink of hersteldrank toch prettiger vinden. Je kan zelf je sportdrink maken door bijvoorbeeld één deel appelsap, één deel water en een halve theelepeltje zout te mengen. Na een niet al te zware training is 250 ml. magere chocolademelk als hersteldrank een goed voorbeeld. Dit is ongeveer 10 gram eiwitten en ongeveer 30 gram koolhydraten. Uiteraard is dit alleen een goede optie als je

melkproducten (lactose en/of melkeiwit) goed kan verteren.

DAGELIJKSE VOEDING

Deze sportvoedingwijzer is bedoeld om je op weg te helpen bij het kiezen van de juiste sportvoeding tijdens en direct na het sporten.

Wil je afvallen, je sportprestaties verbeteren, of je goed voorbereiden op wedstrijden of een sportief evenement? Dan is het voor een goed resultaat belangrijk zowel je dagelijkse voeding, je sportgerichte voeding en eventueel voedingsupplementen op jouw lijf, je persoonlijke voorkeuren, trainingsschema en doel(en) af te stemmen.



Als je dat wilt, dan ga ik hiermee graag samen met jou aan de slag! Neem in dat geval gerust vrijblijvend contact met mij op voor de mogelijkheden via telefoonnummer 06 – 33 102 804, marian@sa-va.nl, of kijk voor meer informatie op www.sa-va.nl.



WAT ZIJN DE KOSTEN? Ik ben aangesloten bij de BGN en heb mij gespecialiseerd in voeding bij sport. Als je een aanvullende zorgverzekering hebt, dan worden de kosten vaak geheel of gedeeltelijk door je zorgverzekeraar vergoed.