

# Voedingstips voor de fietser

---



# Voedingsrichtlijnen

---

- ◉ Eet vooral koolhydraatrijke voeding! (!bij competitie of zware trainingen!).
- ◉ Wees zuinig met vetten.
- ◉ Eet voldoende eiwitrijke voeding.
- ◉ Eet gevarieerd.
- ◉ Voldoende fruit en groenten.
- ◉ Zorg voor voldoende vochtinname.
- ◉ Zorg voor een goede timing.
- ◉ Beperk alcoholgebruik.

# Koolhydraten

- De belangrijkste energiebron/brandstof.
- Ook nodig voor een optimaal herstel.
- Koolhydraten worden opgeslaan in onze spieren en lever als glycogeen.
- Inspanning + 1u = extra koolhydraten.
- De maaltijd voor een wedstrijd of zware inspanning neemt men 3u voor de start.
- Best witte pasta of brood, dit voor een 'volle maag' te vermijden. Vezels geven een vol gevoel waardoor men minder koolhydraten kan eten.
- **Energy gel** brandstof om te blijven presteren.
- Vaste voeding in het begin, gels in de finale.
- Carbo-loading: trainen tot dag voor de inspanning en dan de dag voor de inspanning volproppen met koolhyd. 8-10 gr/koolh-kg lichaamsgewicht/dag

- Eiwitten zijn zeer belangrijk voor de opbouw van spierweefsel.
- Eiwitten herstellen beschadigd weefsel.
- Recovery shake binnen de 15min na de inspanning is heel belangrijk voor de aanvulling van glycogeenvoorraden en herstel van het spierweefsel.

## HET BELANG VAN EIWITTEN

### Eiwitbehoefte (gram eiwit / kg lichaamsgewicht)

Sedentairen	0,8 – 1,0
Duuratleten intensief	1,6
Duuratleten matig intensief*	1,2
Krachtsport	1-4 – 1,7
Vrouwelijke atletes	15% minder

\*trainen 4-5x / week voor 45 – 60 minuten

	EIWIT	VET	
Biefstuk	23 g	3 g	/100g
Gouda	25 g	29 g	/100g
Soja boon	15 g	8 g	/100g
Kip	20 g	10 g	/100g
Ei	7 g	6 g	/ei
Gehakt	15 g	32 g	/100g

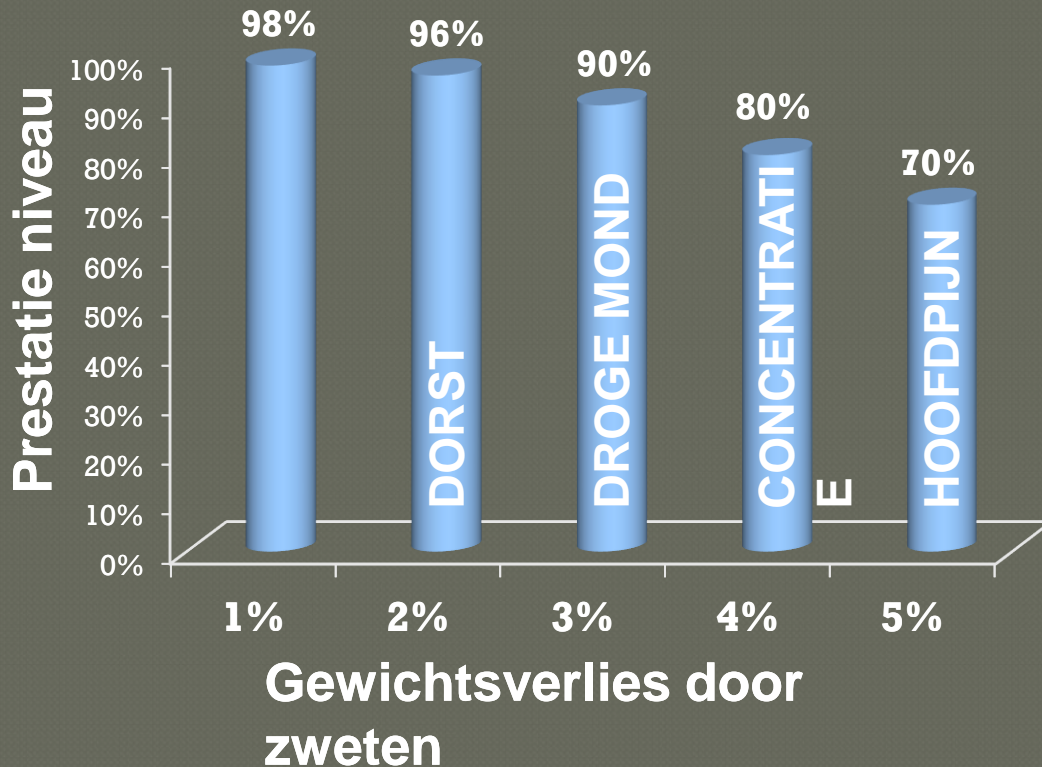
- Ook intensieve duursporters hebben **meer nood aan eiwit!**
- Vnl. in **opbouw van het seizoen**
- Voorkeur gaat naar **hoogwaardige eiwitten**
- Samen met **koolhydraat**: betere eiwitopname

- Wees zuinig met vetten.
- Te weinig vetten kan een tekort aan vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren opleveren.
- Vermijd verzadigde vetten bvb frieten.
- Gebruik 'goede' onverzadigde vetten bvb noten, vette vis.

# Drink voldoende

- Dagelijks 1,5l water drinken.
- Bij zware sportinspanningen verhoogt de drankbehoefte tot 1L/uur.
- Drink tijdens een inspanning voldoende water, isotone dorstlesser en energiedrank.
- Isotoon heeft zelfde samenstelling van het bloedplasma waardoor het snel in de bloedbaan terecht komt.
- Energiedrank zorgt voor koolhydraten.
- **Isotonic** heeft de juiste osmolariteit en suikersamenstelling.
- Drink na de inspanning voldoende water en isotone dorstlesser.
- Een vochtverlies van 2% tot 5% van het lichaamsgewicht kan resulteren in een prestatievermindering van 30% en meer!
- Dorst= te laat!

## HET BELANG VAN HYDRATATIE



- Een duursporter zweet gemiddeld 1 liter / uur
- >2% gewichtsverlies door zweeten zorgt voor belangrijk prestatieverlies (-20 tot -30%!)

**Een goede isotone drank kan:**

- Vocht aanvullen
- Mineralen aanvullen
- Koolhydraten aanvullen

**Gemiddeld 1 liter / uur**



## SAMENVATTEND

### Suppletie voor duursporters

- **Koolhydraten als brandstof:**
  - VOOR: één dag glycogeen opbouwen door koolhydraatrijke voeding
  - TIJDENS: 1 liter **ISOTONIC** / uur – 1-2 **ENERGY GELS** / uur
- **Vocht- & mineralenverlies opvangen:**
  - mineralenrijke **ISOTONIC** drinken
- **Verhoogde eiwitbehoefte opvangen:**
  - NA: 500 ml **RECOVERY SHAKE** direct na inspanning
  - Eet gevarieerd.
  - Dagelijks voldoende fruit en groenten.
  - Extra vitaminesupplementen mag maar best in samenspraak met je sportdokter of trainer.