

## Voedingdoelen voor een wedstrijddag

Om optimaal te presteren tijdens een wedstrijddag zijn op voedingsvlak volgende zaken noodzakelijk :

- **Energie : koolhydraten opnemen en als energie opslaan**
  - Voldoende energie : zeer intensieve inspanningen zijn mogelijk.
  - Tekort aan energie : tekort schieten in eindfase van wedstrijd of bij zeer hoge intensiteiten. Snelle vermoeidheid.
- **Vocht : optimale vochtbalans nastreven.**
  - Voldoende vocht : goede afkoeling, voldoende transport van zuurstof (optimale VO<sub>2</sub>max)
  - Onvoldoende vocht : overhitting, minder neurale controle, hoofdpijn, verminderd transport van zuurstof (daling optimale VO<sub>2</sub>max)
- **Maag-darm : vermijden van maag-darmklachten.**
  - Maag-darmproblemen : verzwakking, uitdroging, beperkingen bij zeer hoge intensiteiten.

## Voeding

Voor de wedstrijden moet je durven kiezen in functie van de prestatie, na de wedstrijd is het belangrijk het accent te leggen op recuperatie en gezondheid. Dus :

- **Voor de wedstrijd** - kiezen voor voeding ..
  - Rijk aan koolhydraten → graanproducten en zoete voedingsmiddelen.
  - Arm in vezels → beperk / vermijd
    - bruine en volkoren graanproducten
    - groenten en fruit
  - Arm in vetten
  - Arm in eiwitten → beperk / vermijd
    - Kaas
    - Vlees
- **Na de wedstrijd** - kiezen voor voeding ..
  - Rijk aan koolhydraten → graanproducten en zoete voedingsmiddelen.
  - Rijk aan vezels → kies voor
    - bruine en volkoren graanproducten
    - groenten en fruit
  - Matig in vetten (beetje vetrijker mag)
  - Matig in eiwitten

## Optimale voeding : koolhydraatrijk en vetarm-vezelarm

- **Brood en ontbijtgranen :**

- Wit - grijs brood
- Rozijnenbrood
- Suikerbrood
- Stokbrood (lichtgebakken)
- Melkbroodjes
- Witte pistolets
- Sandwichen
- Pannekoek
- Beschuiten
- Cornflakes (Smack , Kellogs, Choco Pops, ... )

- **Beleg :**

- Confituur - honing - siroop

- **Graanproducten :**

- Witte rijst
- Witte pasta
- Aardappelpuree (zelf gemaakt)
- Couscous
- Tarwekorrels

- **Koeken**

- Crackers
- Peperkoek
- Droge kinderkoeken
  - Regel : < 10 gram vet per 100 gram koek
  - Vb: vitabis, sultana, betterfood, soldatenkoek, lange vingers, petit beurre, nic nac, vitalinea koekjes, cereal koeken
- Nougat

- **Pappen**

- Fruitpap → goed voor stressituaties
- Havermoutpap → goed voor stressituaties
- Vruchtendrankjes-papjes (olvarit) → goed voor stressituaties

- **Extra's**

- Snoep (Haribo)
- Gedroogd fruit
- Rijpe banaan
- 

- **Dranken :**

- Appelsap of vruchtensappen (oppassen met appelsiensap → diarree)
- Sportdranken : dorstlesser en energiedrank
- Water of ORS

## Voeding te gebruiken in beperkte hoeveelheid: koolhydraatrijk en rijk aan vezels / vet eiwit

- **Brood en graanproducten :**
  - Bruin - volkorenbrood (vezelrijk)
  - Muesli (vezelrijk)
  - Cruesli (vezelrijk en vetrijker)
  - Havermout (vezelrijk)
  - Rijsttaartje (melkproduct - vetrijker) → goed voor stresssituaties
  - Carre-confituur (vetrijker)
- **Beleg :**
  - Choco - speculaaspasta - pindakaas - hagelslag (vetrijk)
  - Chocolade (vetrijk)
- **Koeken**
  - Grany
  - Start-koeken
  - Cake (vetrijk, maar goed en makkelijk te eten)
- **Zuivelproducten → te vervangen voor sojaproducten om betere vertering te krijgen**
  - Magere fruityoghurt → goed voor stresssituaties
  - Pudding → goed voor stresssituaties
  - Magere rijstpap → goed voor stresssituaties
  - Magere platte kaas met fruit of suiker → goed voor stresssituaties
  - Magere chocomelk → goed voor stresssituaties
  - Gesuikerde karnemelk → goed voor stresssituaties
- **Fruit**
  - Fruitcocktail
  - Smoothie
  - Appelmoes
- **Groenten :**
  - Gekookt of gestoomd
  - Vermijden van rauwe groenten
- **Dranken :**
  - Frisdranken

## **Te vermijden voeding : zeer vetrijk (koolhydraatarm)**

- **Brood en graanproducten :**
  - Croissant - koffiekoeken - boterkoeken - donuts (vetrijk)
  - Appelflappen (vetrijk)
- **Beleg :**
  - Kaas (vetrijk - geen koolhydraten)
    - Uitzondering : 1-2 sneetjes besmeren met magere smeerkaas o.w.v. smaak is geen probleem.
  - Vlees (vetrijk - geen koolhydraten)
    - Uitzondering : 1-2 mager vlees o.w.v. smaak is geen probleem.
      - Ham, kippewit, filet 'd Avers, magere bacon, ...
- **Candybars**
  - Mars, twix, Leo
- **Vlees - vis - eieren:**
  - Spek met eieren
  - Pasta bolognese
  - Warme maaltijd met veel vlees of vis

## **Timing maaltijden**

Aandacht schenken aan de timing van de eetmomenten en de hoeveelheid dat je eet, is enorm belangrijk voor de koolhydraatopnamen en het vermijden van maag-darmproblemen.

### **Timing - Voor de wedstrijd :**

- Regelmatig eetpatroon vanaf het ontbijt → wedstrijd 'start' reeds 's morgens omdat vanaf dan koolhydraten worden opgeslagen in het lichaam.
  - Vb : Ontbijt → wedstrijd
  - Vb : Ontbijt → tussendoor-maaltijd → wedstrijd
  - Vb : Ontbijt → tussendoor → middagmaal → wedstrijd
  - Vb : Ontbijt → tussendoor-maaltijd → middagmaal → tussendoor-maaltijd → wedstrijd
- Keuze en timing :
  - Vaste voeding → tot 3-4 uur voor de wedstrijd
    - In zeer beperkte hoeveelheid → tot 2-3 uur voor de wedstrijd.
  - Halfvloeibaar → tot 2 - 3 uur voor de wedstrijd
    - hoeveelheden aanpassen : fruitpap of pappen
  - Sportdranken → tot 1 - 1.5 uur voor de wedstrijd
  - Water / ORS
    - tot 1 uur voor wedstrijd → grote hoeveelheid
    - tussen 1 uur en start van de wedstrijd → grote hoeveelheden vermijden (lippen vochtig houden)

### **Na de wedstrijd :**

- Binnen 30 minuten na wedstrijd - recuperatie starten :
  - Gebruik recupdrank.
  - Gebruik sportdranken
- Geleidelijk aan terug eten.

## **Voorbeelden**

### **Ontbijt : energie opstapelen.**

- Wit of grijs brood, rozijnenbrood, suikerbrood :
- Sandwich of pistolet :
  - Beleg: Confituur, siroop, honing
  - Rijpe banaan
- (of) Cornflakes, muesli, maïsvlokken, havervlokken, gezoete ontbijtgranen :
  - Melk : magere of halfvolle melk, karnemelk, sojamelk
- (of) Pannekoek
- (of) Pasta met suiker / rozijnen.
- Extra's :
  - Yoghurt gezoet of met fruit, platte kaas, drinkyoghurt, rijstpap, pudding.
  - Drinkyoghurt
  - Chocomelk
  - Appelsiensap, appelsap, dorstlesser, energiedrank
  - Water, thee

### **Warme / koude maaltijden voor de wedstrijd**

- Pasta met pesto, tomatensaus (zonder of beperkt in groenten / zonder vlees), ketchup, suiker.
- Pastasalade (met fijngesneden groenten → vooral voor smaak en uitzicht)
- Rijst met beperkte hoeveelheid zoetzure saus of currysaus (groenten en vlees vermijden)

## Vochtbalans

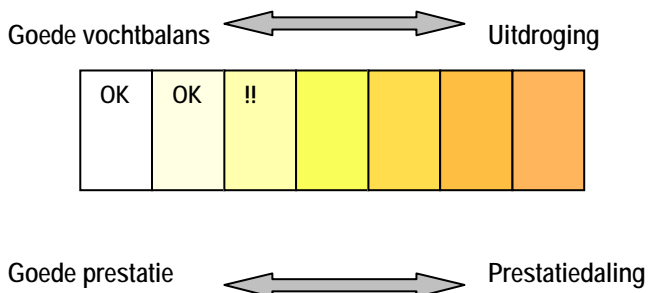
Let ook goed op je vochtbalans.

**! Check 's morgens je urinekleur en de hoeveelheid.**

**Hoeveel ben je uitgedroogd: de kleur van de urine is een indicator.**

De kleur van de urine en de hoeveelheid vertelt veel over je vochtbalans.

- Wanneer je na een inspanning veel kan plassen en/of de kleur is doorschijnend, dan is je vochtbalans nog goed.
- Wanneer je weinig kan plassen en/of de kleur is geel of donker geel-bruin, dan ben je uitgedroogd.



## Wat drinken?

- Water
- ORS (oral rehydration salts - solutions) : te gebruiken i.p.v. water in zeer warme omgevingen waar veel zout wordt verloren.
- Sportdranken
  - Dorstlessers : 4-8 % suiker per 100 ml → vooral bij veel vochtverlies
  - Energiedranken : 15% suiker per 100 ml → vooral te gebruiken om veel koolhydraten op te nemen.