

Cross

Voeding om optimaal te presteren



Vlaamse Atletiekliga
Raf Van Dyck
31 oktober 2009



Drinken tijdens training



Voeding en Prestatie

- **Drinken en eten tijdens training**
 - Vochtbalans en koolhydraatname
- **Recuperatie**
- **Dagelijkse organisatie : timing & hoeveelheden**
 - Energiespreiding
 - Pretraining – training – recuperatie
- **Wedstrijddagen**
 - Wat kiezen en hoe organiseren?

Blijven trainen!

Vochtbalans : stabiel houden

Koude omgeving : beperkt vochtverlies
Warme omgeving : hoog vochtverlies

Koolhydraatreserve :

Rustige training : weinig energie uit koolhydraten
Intensieve training : veel energie uit koolhydraten

Vochtbalans

Controleer je urine



- Controleer de kleur van urine vooral
 - 's Morgens
 - Voor training
 - Na training
- Donker geel : uitdroging mogelijk!
- Licht geel : voldoende drinken!
- Licht doorschijnend : OK

Hoeveel koolhydraten ?

Trainingsduur < 1u

- geen koolhydraten nodig
 - (tenzij meerdere trainingen per dag)

Trainingsduur > 1u

- Rustig : 0 - 30 gram per uur training
- Middelmatig : 20 - 40 gram per uur training
- Intensief : 30 - 60 gram per uur training

Koolhydraten



Sportdranken



Dorstlesser of energiedrank

Dorstlessers

- Functie : vochtbalans behouden / herstellen / sparen
- Inhoud : 4-8 % koolhydraten
NaCl
- Toniciteit : hypotoon > isotoon > licht hypertoon
- Vb : Aquarius, Isostar, Sportscontrol, Trisport, Born, Gatorade, ...

Energiedrank

- Functie : glycogeenvoorraad spier en lever sparen
- Inhoud : maximaal 15% koolhydraten
NaCl
- Toniciteit : isotoon > licht hypertoon > sterk hypertoon
- Vb: AA-drink, Sportscontrol, Performance, Maximize, ...

Eigen brouwsels Dorstlesser

- Appelsap (5.3% KH)
 - 1/3 appelsap + 2/3 water
 - Groot mespuntje zout
- Appelsiensap (3.6% KH)
 - 1/3 appelsiensap + 2/3 water
 - Groot mespuntje zout
- Siroop (7-8% KH)
 - 1/10 siroop
 - 9/10 water
 - Groot mespuntje zout

Aanbevelingen Sportdranken

Trainingsduur < 1u : water

Trainingsduur > 1u

- **Rustig : 0 - 30 gram per uur training**
 - (DL : 0 - 400 ml per uur)
 - ED : 0 - 200 ml per uur
- **Matig intensief : 20 - 40 gram per uur training**
 - (DL : 300 - 600 ml per uur)
 - ED : 150 - 250 ml per uur
- **Intensief : 30 - 60 gram per uur training**
 - (DL : 400 - 800 ml per uur)
 - ED : 200 - 400 ml per uur

Recuperatie



Training Recuperatie

Na training nood aan:

- Koolhydraten -> herstellen van energievoorraad
- Eiwitten -> herstellen van spieren
- Vocht en zout -> herstellen van vochtbalans

Symptomen van tekort aan recuperatie :

- Vermoeidheid
- Spierstijfheid – spierpijn
- Minder goesting om te trainen
- Vermindere mentale weerbaarheid
- Plaffoning
- Minder volume kunnen draaien
- Minder intensiteit aankunnen



Training

*Rustige - extensieve training →
Matig intensieve training*

Aanvullen met :

- 2-4 porties voeding/drank

1 portie = ...

- Drank :
 - Dorstlesser : 300 ml = 1 portie
 - Energiedrank : 150 ml = 1 portie
 - Glas yoghurtdrink of chocomelk
- Eten :
 - Boterhammen met beleg (kaas, ham, confituur)
 - Potje rijstpap (2 porties) / yoghurt / platte kaas
 - Pakje Koeken
 - Banaan

Na training - competitie Recuperatie

STAP 1 : Binnen 15 minuten na training / competitie drinken of eten

STAP 2 : Hoeveelheid aanpassen

	Intensief	Rustig	
■ Koolhydraten :	60	30	(gram/uur)
■ Eiwitten :	10-20	5-10	(gram)
■ Vocht :	1.5 x	1.5x	(het vochtverlies)
■ Zout :	1	1	(gram/liter vochtverlies)



*Het eerste uur na de training is het belangrijkste uur.
Laat er dus geen enkele minuut van onbenut.*

Training

*Matig intensieve training →
Intensieve training*

■ **Trainingen :** rustig - matig intensieve trainingen

■ Strategie 1 :

- Drink yoghurtdrink, chocomelk of sojamelk :
 - 400-600 ml
 - (= 1 fles of 2-3 kleine brikjes)
 - Gesuikerde yoghurtdrink
 - Magere chocomelk
 - Gesuikerde sojamelk
 - Milkshake

Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Voorbeelden



Training

Matig intensieve training →
Intensieve training

Strategie 2 :

- Drink water : 500-1000 ml
- Eet daarna 2 tot 3 porties zuivel : 350-500 ml/gram.
 - Rijstpap
 - Pudding - sojapudding
 - Platte kaas
 - Magere fruityoghurt
 - Milkshake

Strategie 3 :

- Drink sportdrink : 300-500 ml dorstlesser of 150-300 ml energiedrank
- Eet daarna 1-2 porties zuivel : 200-250 ml/gram.
 - Zie strategie 2

Training

*Matig intensieve training →
Intensieve training*



Training

*Rustig → Intensieve training
Krachttraining*

STAP 2 – duurzame recuperatie
– na 45-60 minuten

Kiezen uit :

→ **Recuperatievoeding**

- stap 1 : matig intensieve training

→ **(Of) Eet gewone voeding**

- Boterham
- Koek
- Banaan
- Beschuit
- Maaltijd (mag normale maaltijd zijn)

Training

*Intensieve training
Krachttraining*

Na ZWAAR INTENSIEVE training – STAP 1

Strategie 1 :

- Recuperatiedrank op basis van wei-eiwitten
- 80-100 gram

Strategie 2 : → topstrategie

- Recuperatiedrank op basis van aminozuren en leucine
- 80-100 gram

Recupdranken

Recupdrank

- Functie :
 - vochtbalans herstellen
 - koolhydraatbalans herstellen
 - eiwitbalans herstellen
 - zoutbalans herstellen
- Inhoud : koolhydraten / eiwitten / vocht NaCl
- Toniciteit : isotoon > hypertoon
- Vb : Sportscontrol, Trisport, Maximize, Performance, Born

Organisatie en timing

Regelmatig eetpatroon



Trainingscyclus

VOOR elke training :

- 60-120 minuten ervoor :
 - Niets eten
 - (als het niet anders kan, is het natuurlijk wel mogelijk)
 - Enkel water drinken (beperkt)
 - 10 minuten voor training : sportdrink drinken mogelijk.
 - 300-500 ml dorstlesser (of)
 - 150-250 ml energiedrank

NA elke training :

- Onmiddellijk recupereren
- (ook na 20u 's avonds)

Klassieke regelmaat

Goede organisatie en hoeveelheid

- | | |
|--------------|-----------|
| ■ Ontbijt | Voldoende |
| ■ Tussendoor | Beetje |
| ■ Middag | Voldoende |
| ■ Tussendoor | Beetje |
| ■ Avond | Voldoende |
| ■ Avondhapje | Beetje |



Moeilijkheden

Voraf denken

- Vooraf DENKEN :
 - Plannen van voeding (denken)
 - Vooraf UITVOEREN :
 - Klaarzetten – klaarmaken van voeding
 - Meenemen voeding naar werk
- Voraf denken en uitvoeren = Moeilijk**
- UITVOEREN : eten en drinken.

Problemen Slechte organisatie

- Energiedipjes
- Honger
- Compensatie-eten
- Geen zin om te trainen.
- Geen energie om te trainen
- Moe voelen.
- Slecht gevoel
- Kans over overtraining – blessures is groter.
- Verminderde recuperatie

Aandachtspunten

- Wedstrijddag – voor de wedstrijd
 - Accent op prestatie
 - Opname van voldoende koolhydraten
 - Gezondheid van ondergeschikt belang
 - Beperken van vezels : groenten – fruit – bruin brood
 - Beperken van eiwitrijke voedingsmiddelen : vlees – kaas
- Wedstrijddag – na de wedstrijd
 - Accent op recuperatie
 - Accent op gezondheid

Wedstrijddagen



Vaste voeding koolhydraatrijk

BASISVOEDING

- Brood, pistolet, sandwich
 - Cornflakes, haverhout, muesli
 - Rijst
 - Pasta
 - Puree
 - Couscous
 - Soldatenkoeken, vitabis, sultana
 - Rijpe bananen
- Vezelarme keuze bij intensieve trainingen - wedstrijden.



Semi-vloeibaar koolhydraatrijk

AANVULLENDE VOEDING

- Fruitpap
- Rijstpap
- Havermoutpap
- Fruityoghurt
- Gesuikerde magere platte kaas
- Fruitcocktail
- Milkshake



Ontbijt Wedstrijden

Eten

- Cornflakes :
 - (eventueel combineren muesli-rozijnen-gedroogd fruit)
 - met halfvolle/magere (soja)melk
- Brood (wit) :
 - Met zoet beleg : Honing – confituur – siroop.
- Fruityoghurt - Platte kaas – Rijstpap – Pudding (beperkt)

Drank

- Appelsiensap – appelsap – dorstlesser – energiedrank
- Water – thee – (choco)melk – karnemelk met fruitsmaak

Vloeibaar koolhydraatrijk

MAKKELIJKE ENERGIELEVERANCIERS

-> gebruik in beperkte mate op intensieve dagen

- Fruitsap
- Frisdrank
- Dorstlessers
- Energiedranken
- Gesuikerde karnemelk
- Chocomelk



Laatste maaltijd 2-3 uur voor wedstrijd

Accenten

- Goede vertering
- Geen vezels : geen bruin brood, groenten en fruit.
- Oppassen melkproducten: kan problemen geven.

Hoe?

- Pasta met rozijnen
- Wit brood met confituur, honing, siroop
- Sandwich met banaan
- Dorstlesser

Tussen maaltijd en wedstrijd

60 minuten – 10 minuten voor wedstrijd

Accenten voorbereiding

- Geen suikers opnemen: kans op rebound hypoglycemie
- Water kan wel.

Eventueel - 10 minuten voor wedstrijd & start

Accenten opwarming – vlak voor start

- Dorstlesser
- Energiedrank

