

Hoe kan voeding het verschil maken voor een sporter?

Infosessie door Daisy Dejonghe



Belang van sportvoeding



Energie

- ★
- ★
- ★
- ★

harder kunnen trainen
kwalitatiever trainen
optimaal herstellen
je conditie, kracht en snelheid verbeteren



Blessure preventie

- ★
- ★
- ★
- ★

snel & optimaal herstellen
volgende trainingssessie fit starten
voorkomt spierschade
voorkomt blessure & ziekte



Harder trainen

- ★
- ★
- ★
- ★

consistente training ondersteunen
trainingseffect maximaliseren
aanpassen lichaamsweefsel
som van kleine wijzigingen in ons lichaam → betere prestaties op lange termijn & vermogen om harder te trainen



Gewichtscontrole & vetpercentage

- ★
- ★

rekening houden met doelen van de sporter (gewichtsverlies, gewichtsbehoud, verhogen spiernmassa)
rekening houdend met persoonlijke voorkeuren & mogelijkheden

Verskil tussen sporters en niet-sporters

Dagelijkse voeding

3 hoofdvoedingsstoffen +
vitaminen & mineralen



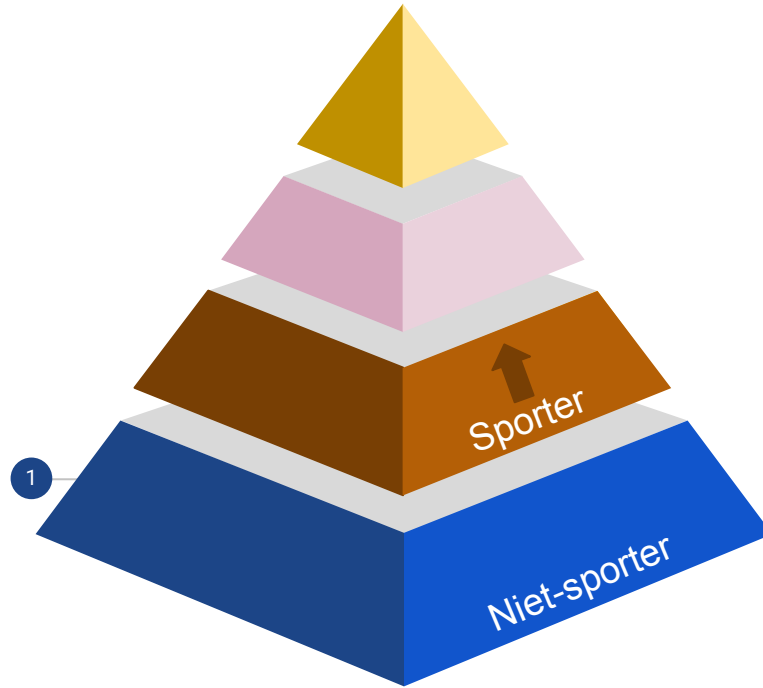
Koolhydraten (KH): Brandstof & Energie



Vetten: Brandstof & Energie



Eiwitten: Bouwstof, Spieropbouw & Herstel

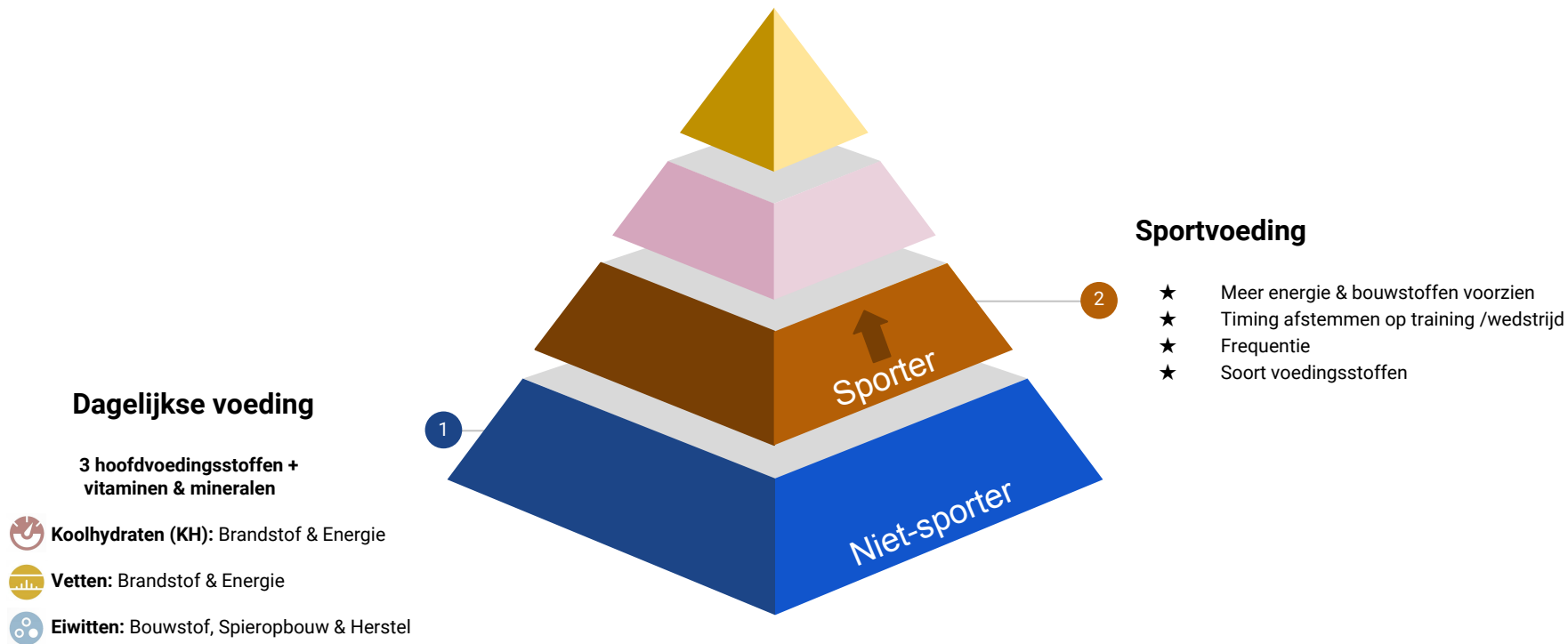


Gezonde voeding

Water	1,5 liter	
Aardappelen & graanproducten	Brood (bruin/volkoren) Aardappelen OF pasta OF rijst	7 - 12 sneden 200 - 350g gekookt
Groenten	300 gram	
Fruit	2 stuks	
Zuivel	Melk Kaas	450ml 1 sneetje
Vlees, vis, eieren of vervangproducten	100 gram bereid	
Smeervet Bereidingsvet	5 gram per snede 15 gram maximum	
Restgroep	Niet nodig	



Verskil tussen sporters en niet-sporters



TIMING

De juiste voedingsstof bij de juiste training



Eieren



Kaas



Melk en alternatieven



Vis



Vlees

Eiwitten als
bouwstof bij
krachttraining &
recuperatie na
duurtraining



Oliën en vetten

Vetten als
brandstof bij
rustige
duurtrainingen

Koolhydraten als voornaamste
brandstof bij
intensieve & lange trainingen
(<1,5 uur)



groenten/fruit (geen sap)



volle granen
(volkoren brood/pasta,
zilvervliesrijst, havermout)



peulvruchten



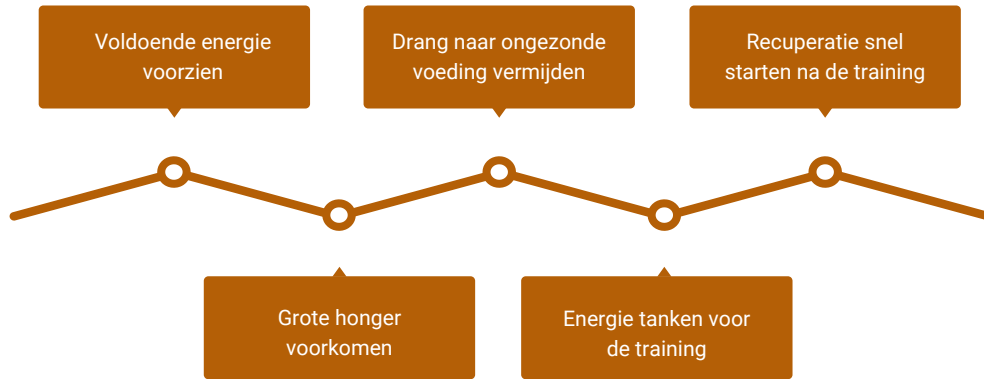
aardappelen



melk (lactose)

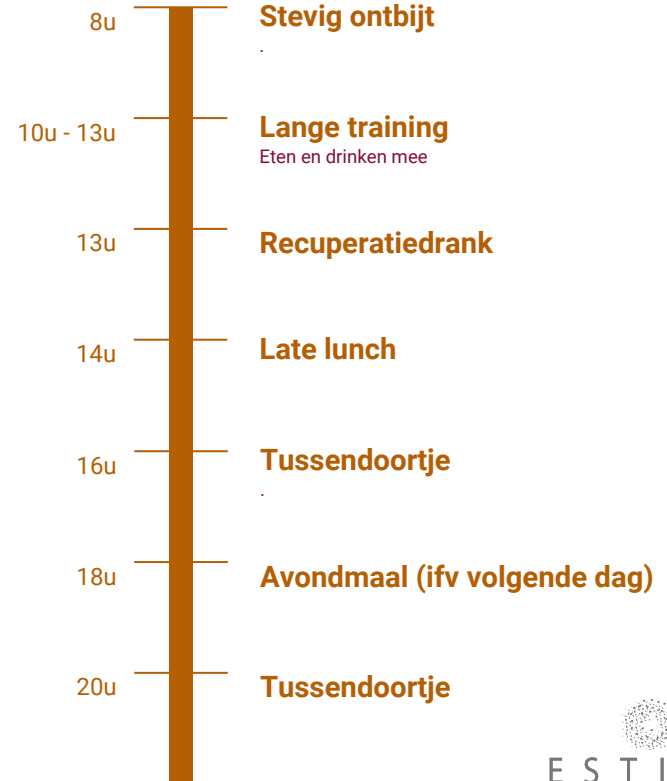
Frequentie: Maaltijden spreiden

3 hoofdmaaltijden & meerdere tussendoortjes



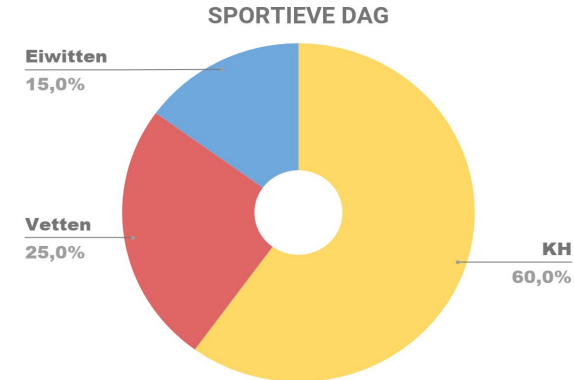
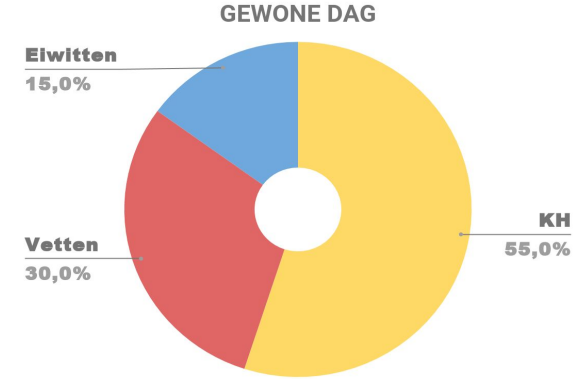
Tips:

- Tussen hoofdmaaltijd en start van de training: min 2 uur
- Een kleine snack 1u voor training = optioneel



Voeding voor sporters

01	MEER ENERGIE NODIG VNL UIT KH	• Voorkeur voor complexe koolhydraten • BEHALVE op dagen met erg hoge behoefte (bijv. marathon) & tijdens training
02	MINDER ONGEZONDE VETTEN	• Plantaardig: olie ipv boerenboter • Diersoort: vette vis ipv vet vlees • Natuurlijk: noten ipv chocolade • Magere (en halfvolle) zuivel en vlees
03	EIWIT	• Meer eiwit nodig voor spieropbouw en herstel
04	VEZELS	• Bruin ipv wit brood, volkoren ipv witte pasta of rijst, ontbijtgranen >6g vezels / 100 g • BEHALVE in functie van training of wedstrijd
05	VITAMINEN & MINERALEN	• Aandacht dat inname zeker voldoende is



Praktisch voorbeeld ontbijt - elementen

Vetten & KH



	Volkoren boterham met confituur & 1 glas magere melk	Vezelrijke ontbijtgranen met magere yoghurt	Croissant met glas magere melk
Energie (kcal)	194	197	319
Koolhydraten (g)	33	32	37
Suiker (g)	19	18	13
Vet (g)	1	1	13
Eiwit (g)	13	13	14
Vezels (g)	2	3	1

Praktisch voorbeeld koeken

Vetten en KH

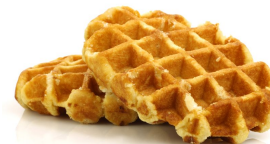


	Frangipane	Petit Beurre
Energie (kcal)	440	440
Koolhydraten (g)	53	73
Vet (g)	23	12

Zelfde aantal kcal per 100 gram

MAAR

meer vet en minder KH in de frangipane



	Suikerwafel	Peperkoek
Energie (kcal)	438	328
Koolhydraten (g)	55	75
Vet (g)	22	0,8

Peperkoek levert per 100 gram

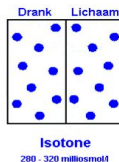
minder energie - meer KH - minder vet

Fruit: KH vs suikers



	1 Appel	1 banaan
Energie (kcal)	52	108
Koolhydraten (g)	12	25
Suiker (g)	12	21
Vet (g)	0	0
Eiwit (g)	1	0
Vezels (g)	2	3

Dranken: vergelijking



	Water	Isotone sportdrink	Ice tea	Coca Cola	Sinaasappelsap
Energie (kcal)	0	32	20	42	48
Koolhydraten (g)	0	6,4	4,7	10,6	10
Suiker (g)	0	4	4,5	10,6	10

WANNEER DRINK IK WELKE DRANK?

Hele dag door → water

Ongezoet of vers vruchtensap → af en toe

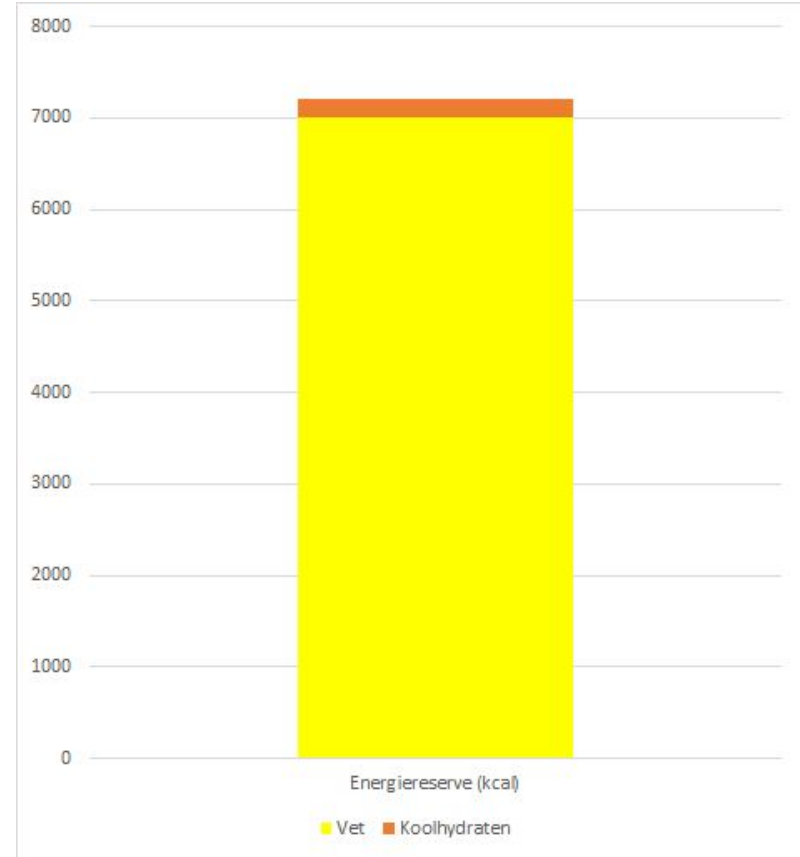
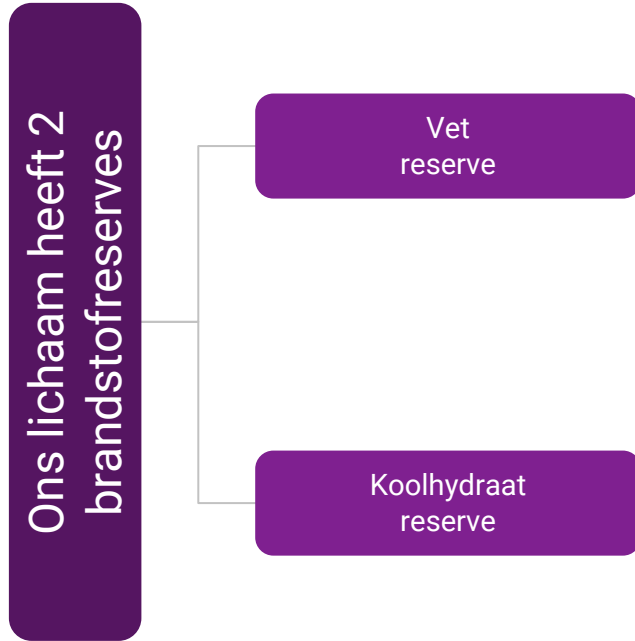
Tijdens inspanningen < 1 uur → water

Tijdens inspanningen > 1 uur of in warm weer → isotone sportdrink

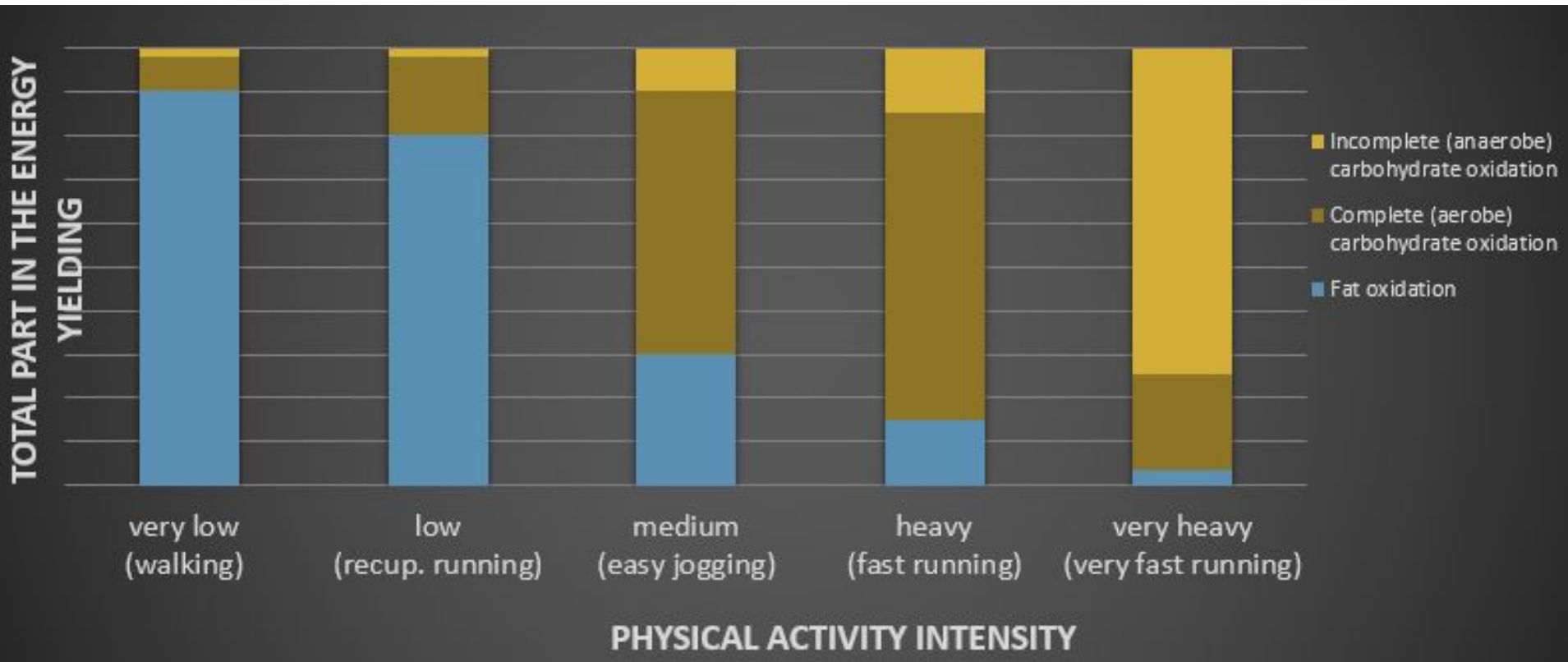
De juiste brandstof tanken



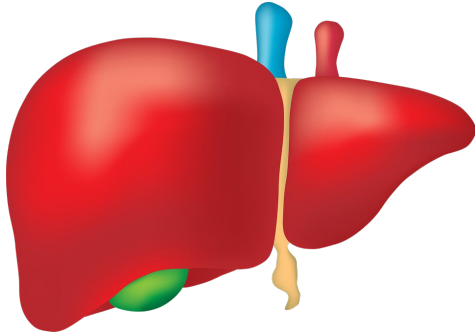
Brandstofreserves



Intensiteit & Energiebronnen



Koolhydraat reserves



ong. 300 kcal glycogeenreserve

=

16 min fysieke activiteit



ong. 1500 kcal glycogeenreserve

=

80 min fysieke activiteit**

*cijfers voor een man van ong. 70 kg met 10% vetmassa & VO₂ max van 70 ml/kg/min

** bij marathon loopsnelheid voor de snellere lopers

Vetreserves

Man van 70 kg met 10% vet

=

7 kg vet

=

49 000 kcal

=

60 uur lopen aan 10 km/u

=

Energie inname tijdens inspanning NIET nodig



Gebruik van vetreserves

Langzaam

Intensiteit max 60 - 70 % max. hartslag

kan getraind worden (= basis conditie)

rustige trainingen & nuchtere training (max 1,5 u)

Energiereserves

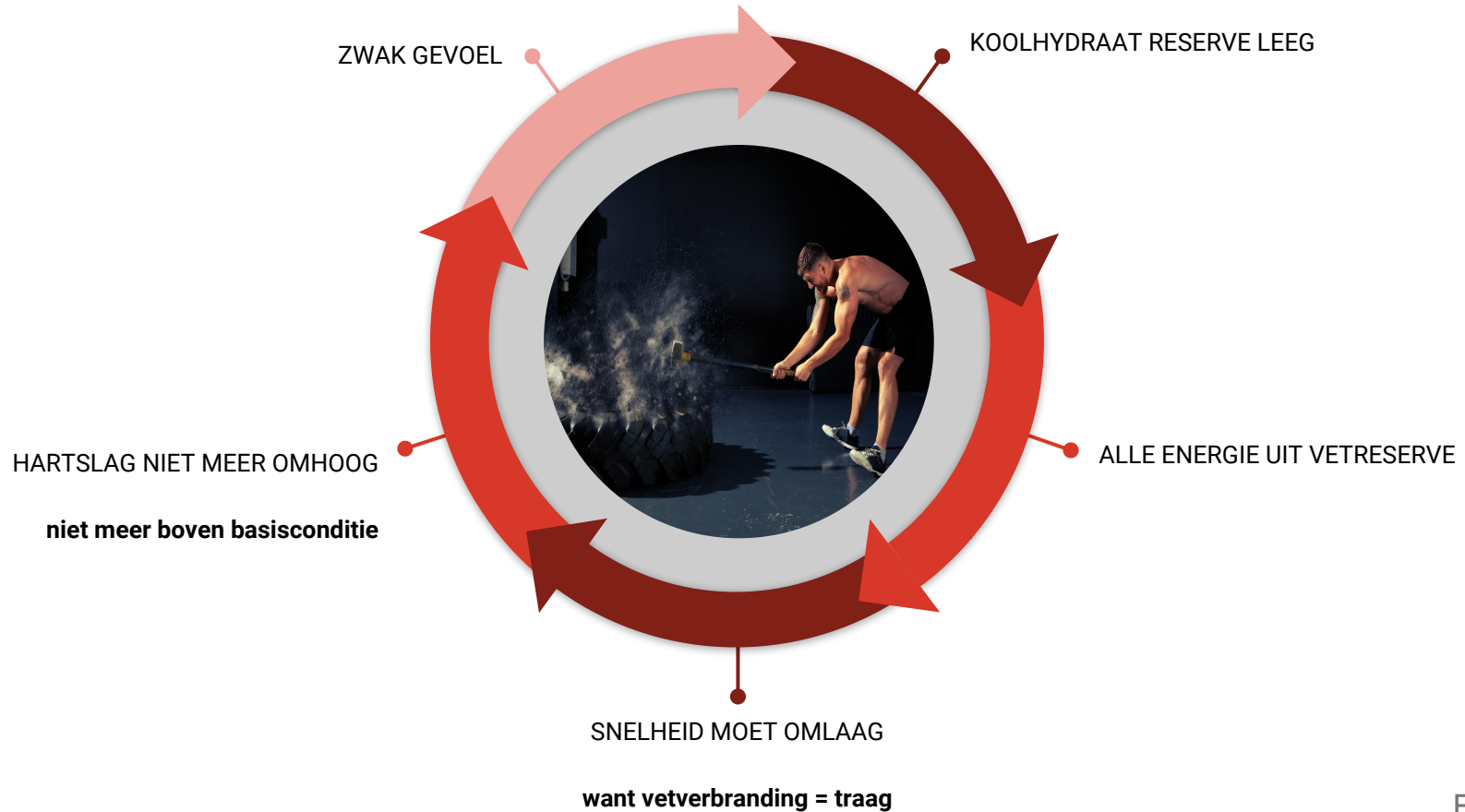
Energiekost marathon ~ 2900 kcal

100% vet oxidatie → 320 g vet nodig

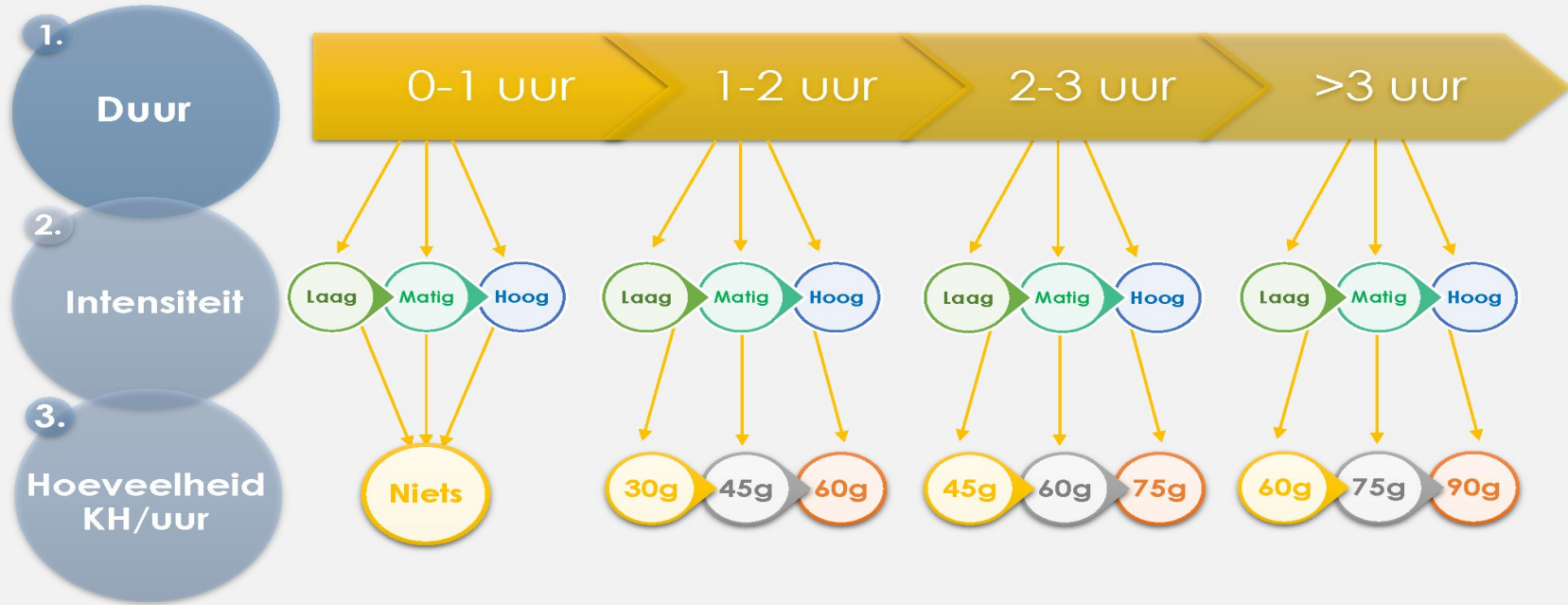
vs

100% KH oxidatie → 750 g KH + 2,3 kg H₂O

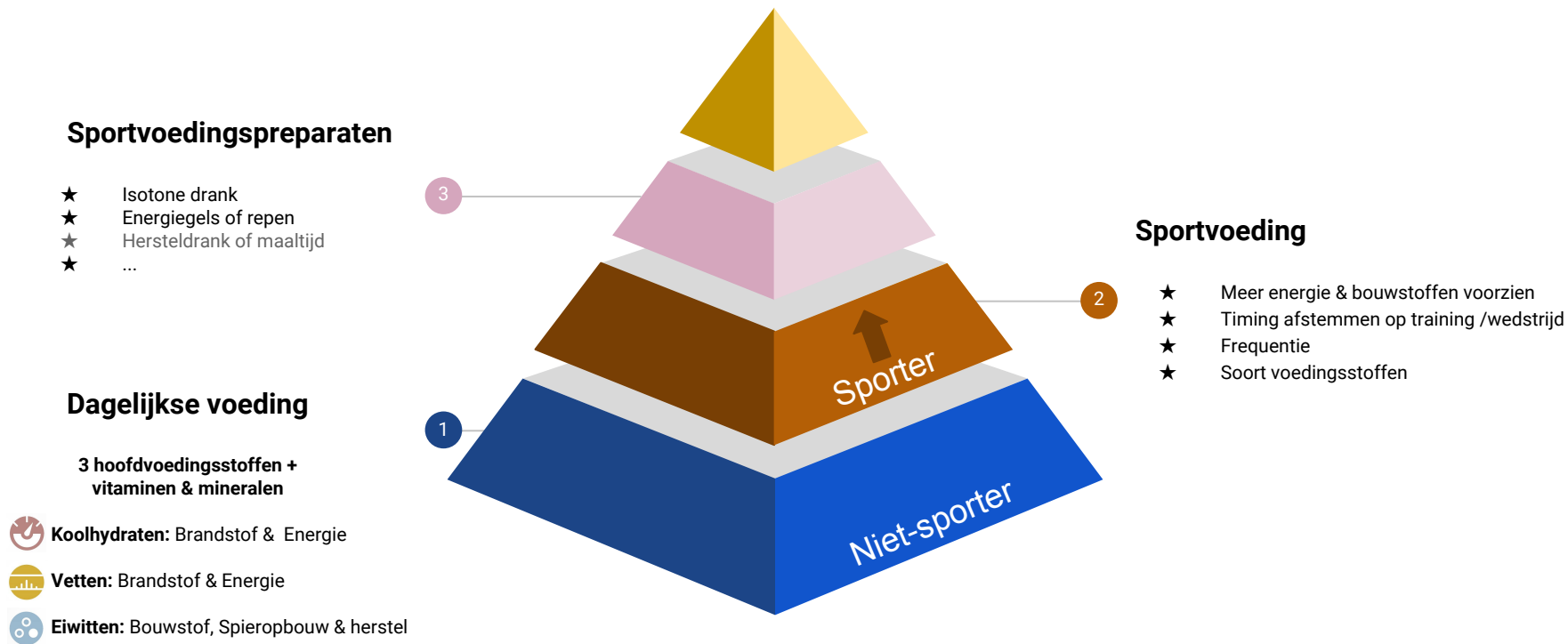
Man met de hamer



Koolhydraten nodig tijdens het sporten



Verskil tussen sporters en niet-sporters



Praktisch: KH inname per uur

30 g KH	60 g KH	60 g KH	90 g KH	90 g KH	90 g KH
 1 bus isotone drank 500ml	 1 bus isotone drank 500ml	 1 bus isotone drank 500ml	 1 bus isotone drank 500ml	 1 bus isotone drank 500ml	 1 bus isotone drank 500ml
OF	+	+	+	+	+
1 gel	 1 gel	 1 reep	 1 gel	 2 gels	 2 repen
OF			+		
 1 reep			 1 reep		
OF					
 1 banaan					

MEDIUM LONG RUNS

1 - 2 Hours

10Miles, 1/2Marathon, Trail Run

- **BEFORE:**

Last meal low in fibre

- **TIMING:**

2 - 4 hours before the run. Full stomach =

- less comfort,
- less energy available

- **DURING:**

30 - 60g carbohydrates/hour

- **COMFORT:**

Combination of sportdrinks & solid food or gels during the run

2

ULTRA LONG RUNS

> 4 Hours

80KM, 100KM, 100Miles, 24h runs,
several Marathons on following days

- **BEFORE:**

Carbohydrate loading
Ensure max carb storage

- **DURING:**

Food & drinks will determine your performance

- **MOST COMMON MISTAKES:**

Start drinking too late
Insufficient energy supply (60 - 90g carbohydrates/h)
too many salt losses which result in muscle cramps

- **COMFORT:**

- combination of sportdrinks & solid food or gels during the run
- diet low in fibre on the day of the run & if needed 2 - 3 days before

4

1

SHORT RUNS

< 1 Hour

5KM, 8KM, 10KM

- **BEFORE:**

Carbohydrate loading not required
--> carbohydrate stores are sufficient

- **TIMING:**

Eat in time & the right meal

- min. 2h before start
- focus on carbs

- **DURING:**

No carbohydrates required

- **COMFORT:**

Shocks from running
Stomach discomfort, especially at high intensity

3

LONG RUNS

2 - 4 Hours

1/2Marathon, Marathon, Long Trail Run

- **BEFORE:**

Carbohydrate loading
Ensure max carb storage

- **TIMING:**

2 - 4 hours before the run.
Full stomach =

- less comfort,
- less energy available

- **DURING:**

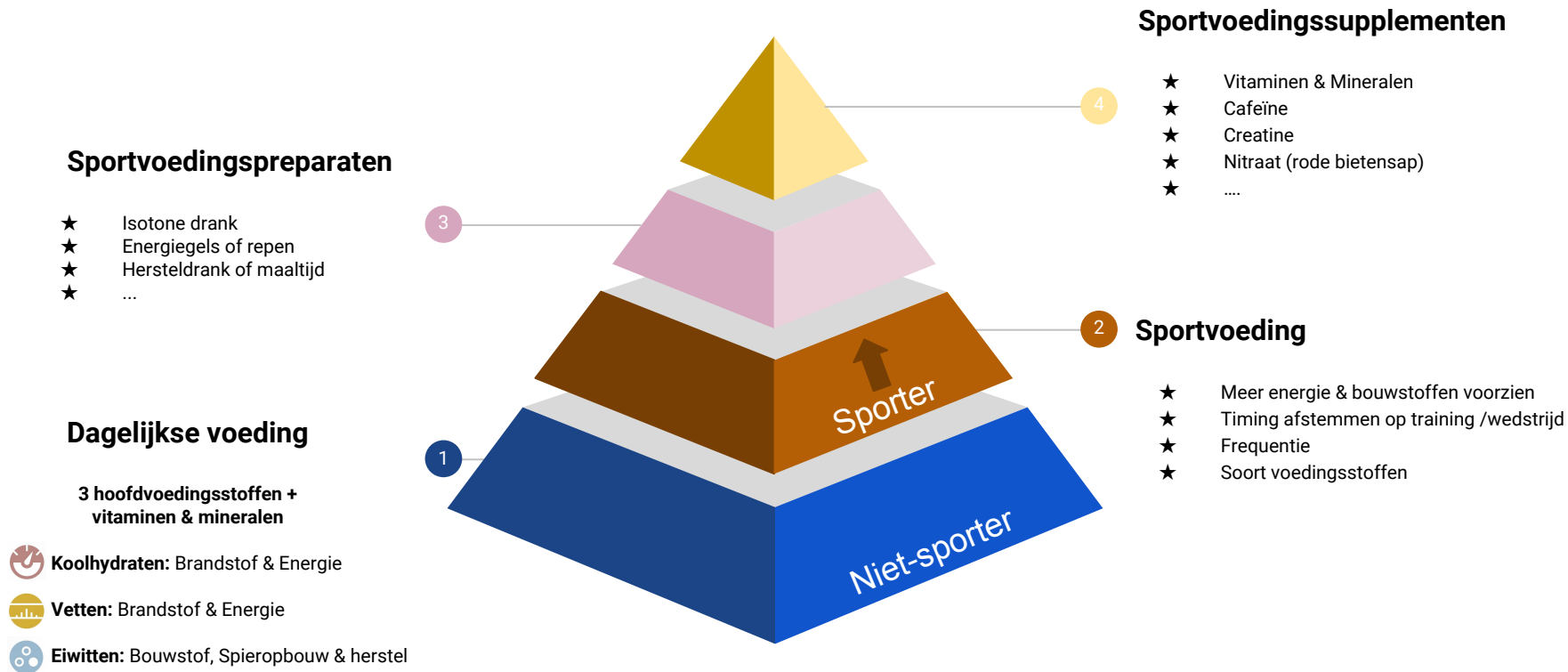
Rehydrate, supplement minerals & 60 - 90g carbohydrates/hour

- **COMFORT:**

- combination of sportdrinks & solid food or gels during the run
- diet low in fibre on the day of the run & if needed 2 - 3 days before
- test eating plan during training



Verskil tussen sporters en niet-sporters



Supplementen

Prestatiebevorderend

UITHOUDING

- Cafeïne
- KH gels & dranken
- Beta - Alanine
- Rode Bietensap
- Natriumbicarbonaat
- Antioxidanten

KRACHT

- Creatine
- Eiwitsupplementen

GEZONDHEID

- Probiotica
- Elektrolyten (mineralen vb Mg)
- Vitamine D

Twijfel

UITHOUDING

- Taurine
- L - Carnitine
- Cherry Active

KRACHT

- Leucine
- BCAA

GEZONDHEID

- Vitamine C
- Multivitaminen
- Glucosamine
- Quercetine
- Glutamine
- Visolie
- Collageen

Geen effect of ontoelaatbaar

UITHOUDING

- Efedrine
- Methylhexanamine
- Kruiden Supplementen
- Citrulline Malaat
- L - Arginine
- Synefrine

KRACHT

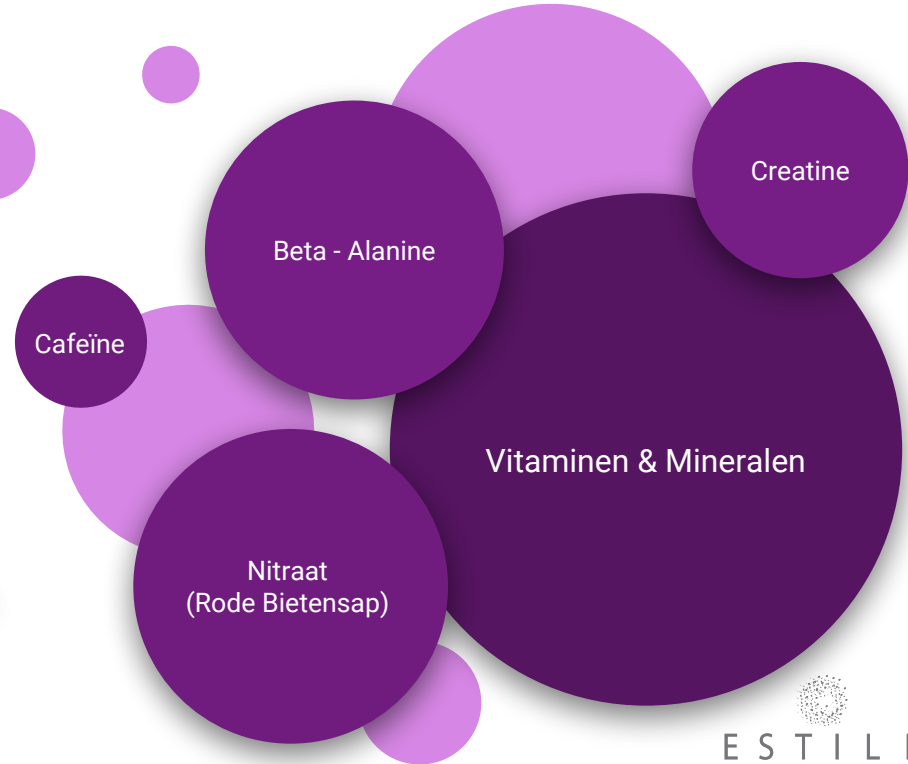
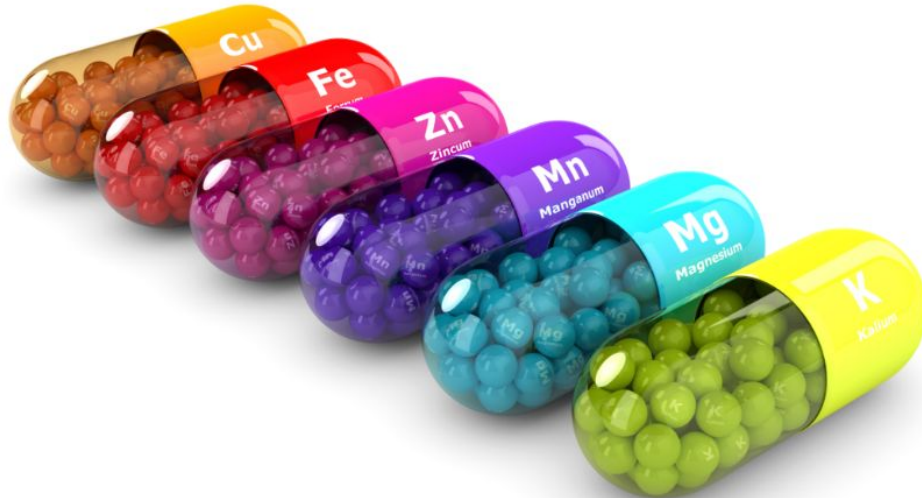
- ZMA
- Testosteron
- 'Boosters'
- 'Anabolen'
- Kruiden Supplementen
- Colostrum

GEZONDHEID

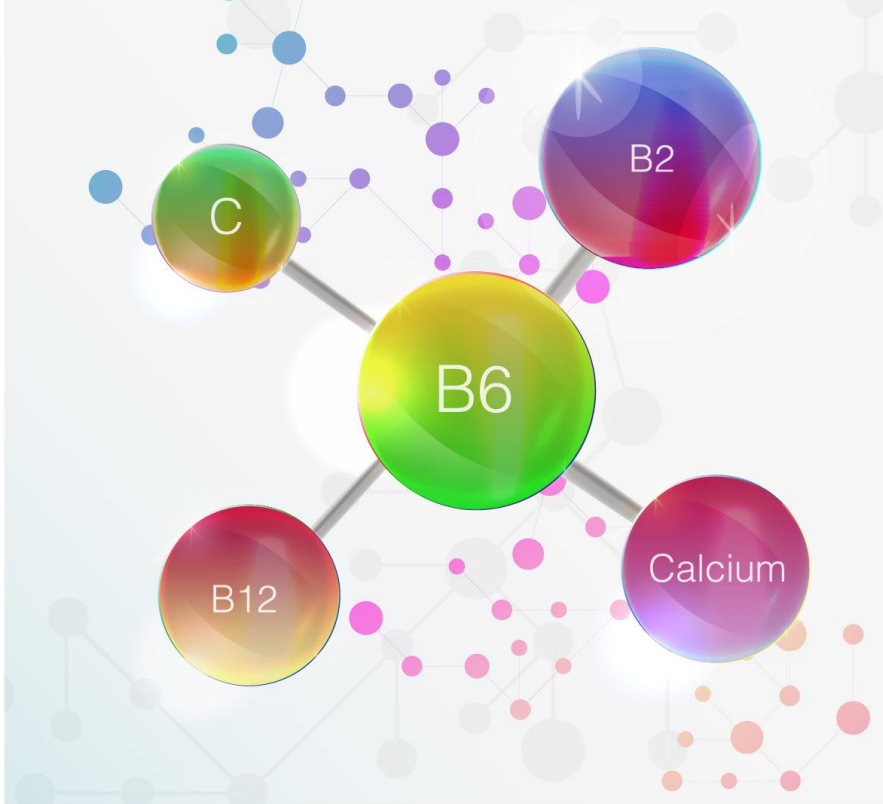
- Kruiden Supplementen

Sportvoedingssupplementen

Kunnen prestatiebevorderend werken indien de basisvoeding helemaal goed zit



VITAMINEN & MINERALEN



Onze essentiële gezondheids fabriekjes

VITAMINEN

13 vitaminen nodig voor groei, onderhoud en ontwikkeling & voorkomen ziektes

MINERALEN

15 mineralen met een structurele rol (sterkte van beenderen) & regulerende rol (vochtbalans & spiercontracties)

VITAMINEN & MINERALEN: aandachtspunten

Sporters hebben er meer van nodig dan niet sporters

Voor extra energieproductie, bescherming tegen vrije radicalen & spierherstel

Basis = gezonde voeding

Bij tekorten → Bloedonderzoek & overleg met sportarts → Suppletie nuttig

VITAMINEN & MINERALEN: Extra aandacht nodig voor



Magnesium

IJzer



Calcium



Vitamine B12

Vitamine D



Cafeïne



WAT

↗ focus

↘ vermoeidheidsgevoel
? vetmetabolisme

HOEVEEL

1 - 3 mg / kg LG positief effect

3 - 6 mg / kg LG beste effect

> 6 mg : kg LG nadelig effect

(slapeloosheid, hyper nervositeit, hartritmestoornissen, ...)

TIMING

Piektijd van ong. 45 min & houdt ong. 3u aan

Korte snelle wedstrijd: tijdens opwarming

Lange wedstrijd: via gels of tijdens dmv kauwgom



CREATINE

WAT

Nuttig bij korte explosieve (sprint)inspanning
Prestatieverbetering bij duursport minder duidelijk
(eventueel bij duurinspanning met eindsprint / explosieve delen)
Sneller spierherstel bij blessure

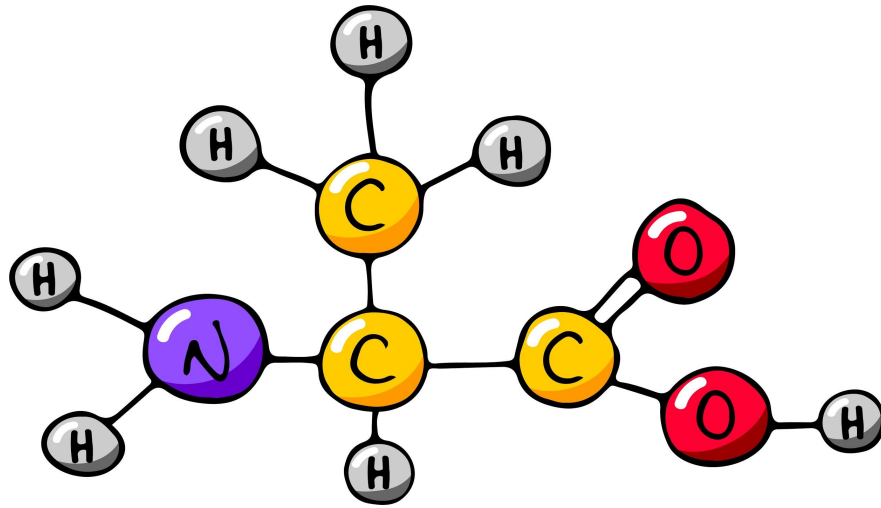
BIJKOMEND EFFECT

↗spiermassa = ↗gewicht (gewenst als duursporter?)
Vochtretentie van snel + 2kg
Responders & non responders

HOEVEEL

3 - 5 g/ dag voor 8 à 10 weken
stop van minstens 5 weken
Bij blessure - 2 weken 10 g/dag, nadien 3 - 5 g/ dag

BETA - ALANINE



WAT

Melkzuur Buffer

Interessant bij inspanningen tot 6min = veel melkzuur

Duurinspanning met hoge intensiteit

(tijdrit, intensieve intervals, sprints)

AANBEVELINGEN

Kies slow release tabletten

Innemen met interval van 3 à 4 uur

Mogelijks tintelingen als nevenwerking (bij te snelle opeenvolgende inname)

HOEVEEL

3 - 5 g/dag, voor 4 - 12 weken

Stop van minstens 10 weken

RODE BIETENSAP



WAT

zuurstofaanvoer naar de spieren + < bloeddruk
(enkel bij recreatieve duursporters)

NEVENEFFECTEN

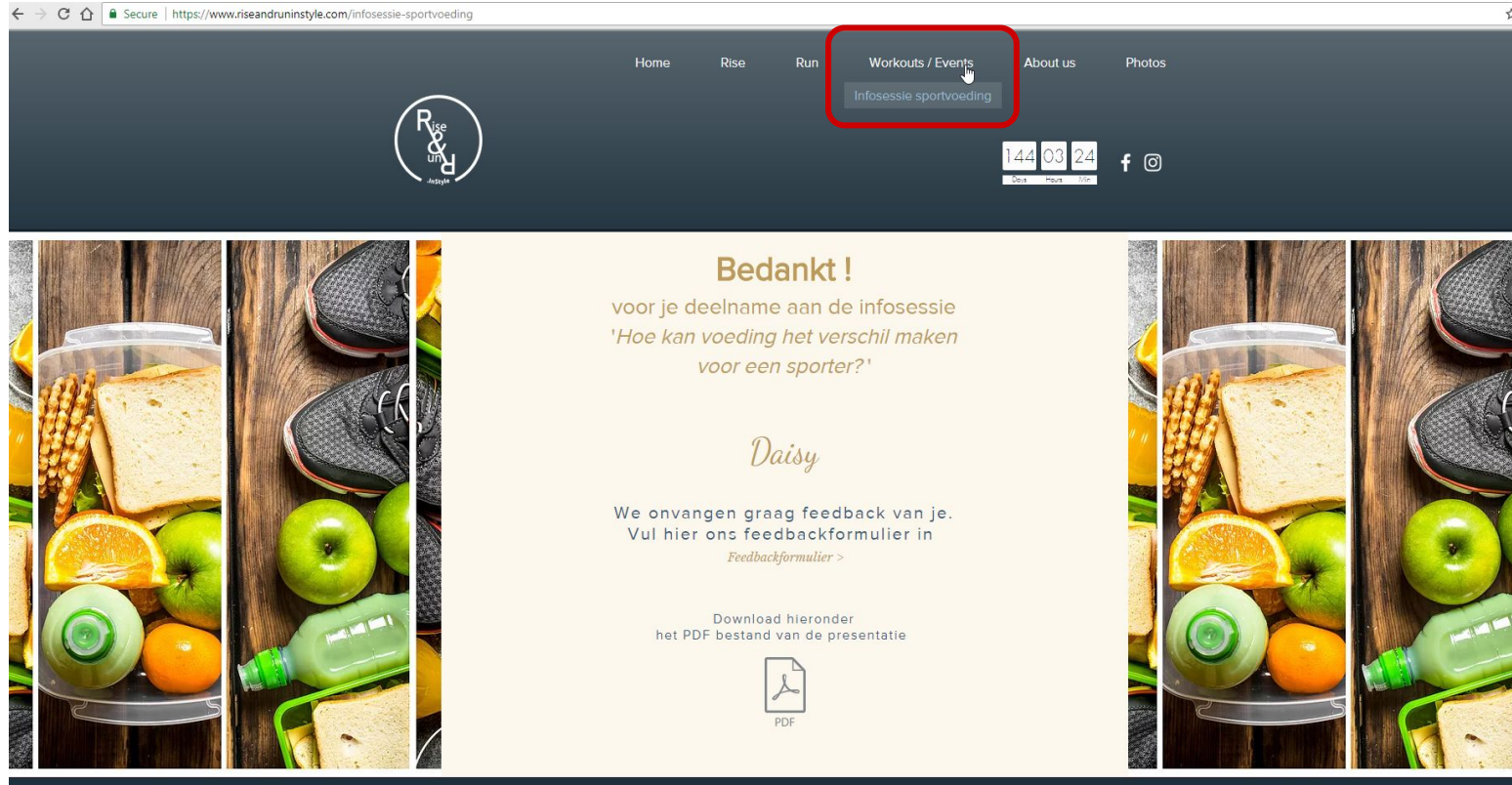
- ⚠️ duizeligheid
- ⚠️ maagdarmproblemen
- ⚠️ Neveneffecten op lange termijn nog niet gekend!

DOSIS

250 tot 400 mg (7 dagen), laatste dosis 2 à 3 u voor de start

Wil je deze presentatie nog eens nalezen?

<https://www.riseandruninstyle.com/infosessie-sportvoeding>



The screenshot shows a web browser displaying the website <https://www.riseandruninstyle.com/infosessie-sportvoeding>. The website has a dark blue header with a navigation menu: Home, Rise, Run, Workouts / Events (highlighted with a red box), About us, and Photos. Below the menu is a circular logo with 'Rise & Run' and 'Jansje' inside. To the right of the logo is a date display showing '144 03 24' and social media icons for Facebook and Instagram.

The main content area has a light beige background and is flanked by vertical images of food and sports gear. The text in the center reads:

Bedankt !
voor je deelname aan de infosessie
'Hoe kan voeding het verschil maken
voor een sporter?'

Daisy

We ontvangen graag feedback van je.
Vul hier ons [feedbackformulier](#) in
[Feedbackformulier >](#)

Download hieronder
het PDF bestand van de presentatie


PDF

DANK JE VOOR JULLIE AANDACHT
&
BLIJF NOG EVEN MET ONS NAPRATEN MET
EEN DRANKJE U AANGEBODEN DOOR

