

Sportvoedingsadviezen

Algemeen

Het is voor sporters erg belangrijk om een gezond en gebalanceerd voedingspatroon te volgen, bestaande uit voldoende energie en voldoende inname van macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) en micronutriënten (vitamines en mineralen). Dit is cruciaal voor de gezondheid, lichaamssamenstelling en sportprestaties van een sporter. Professionele voedingsbegeleiding kan daarom soms zeer waardevol zijn (1).

Voedingspiramide

Voor sporters wordt er vaak gesproken over de voedingspiramide. De basis van de piramide bestaat uit de basisvoeding van een sporter. Deze basis bestaat uit een gebalanceerd dieet, wat betekent dat de energie inname en de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten is afgestemd op de behoefte van de sporter. Ook moet een sporter ervoor zorgen dat hij/zij genoeg vitamine en mineralen binnenkrijgt en genoeg drinkt. Heel simpel gezegd: volg de Schijf van Vijf. En dan kan dat betekenen als je heel actief bent, dat je van alles gewoon wat meer eet.

Het middelste deel van de piramide bevat de sportspecifieke voeding. Deze voeding is erop gericht om prestatie en herstel te bevorderen. Dat kan gaan om eiwitten direct na inspanning voor spierherstel, of nog gauw wat koolhydraten eten voor de training. Dat kan in de vorm van bijvoorbeeld een bak kwark voor de eiwitten, maar het kan ook door een eiwit-shake. Je kan dus gewone voedingsmiddelen kiezen, maar soms is het gewoon net even wat makkelijker om een gel of een eiwit-shake te pakken.

De top van de piramide bestaat uit supplementen. Dit is om net dat laatste stukje te verbeteren, een sporter moet daar vooral letten op 'is het legal?', 'schaadt het mijn gezondheid niet?' en 'is het effectief?'.
© VSK 2016



Koolhydraten

Koolhydraten zijn belangrijke brandstoffen. In ons lichaam kunnen we koolhydraten opslaan in de vorm van glycogeen (allemaal suiker-moleculen aan elkaar). In het lichaam wordt het glycogeen gebruikt om energie van te maken.

Tijdens inspanningen van ten minste 1 uur is het aanbevolen om per uur 30-60 g koolhydraten in te nemen. Dit is belangrijk om genoeg energie beschikbaar te hebben voor de inspanning en om op hoge intensiteit door te kunnen gaan. Dit kan bv. door het eten van een banaan, of een boterham met jam, maar je kan voor het gemak ook kiezen voor een bidon met sportdrink of een energie-gel. Ook kan het helpen om de dagen en uren voor een zwaardere inspanning of wedstrijd al wat beter te letten op de koolhydraat inname. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, pasta, rijst en fruit.



Eiwitten

Een optimale eiwitinname voor sporters komt neer op ongeveer 1.5-1.8 g/kg per dag. In de praktijk is daarom vaak het advies om verdeeld over de dag porties van ± 20 gram eiwit binnen te krijgen. Dus het ontbijt, tussendoortje, lunch, tussendoortje en diner zouden allen ± 20 gram eiwit moeten bevatten. Dit houdt de eiwit synthese op gang en zorgt zo voor beter spierherstel.

Ook na een training is het aanbevolen om direct wat eiwit in te nemen. Een goede richtlijn daarvoor is ongeveer 15-25 g eiwit innemen. Dit is belangrijk voor het optimaliseren van de eiwitsynthese voor weefselherstel. Hiervoor hoef je niet direct naar eiwit poeders te grijpen: met een boterham met kaas en een gekookt eitje, of 200ml magere kwark zit je ook op 20 gram eiwitten. Goede bronnen voor eiwitten zijn: kwark, vis, vlees, eieren, en peulvruchten.



Vetten

Vetten zijn, naast koolhydraten, ook een belangrijke brandstof. Daarnaast zijn enkele vitaminen goed in vet oplosbaar, waardoor vet helpt met de opname van deze vitaminen. Aangeraden wordt om ongeveer 20-30% van de energie inname uit vetten te halen. Minder dan 20% uit vetten wordt afgeraden, onder meer voor de opname van vitaminen. Goede bronnen voor vetten zijn: olie, boter en noten.



Vocht

Sportprestaties worden beperkt als het vochtverlies, ten gevolge van onder andere zweten, meer is dan 2% is van het totale lichaamsgewicht. Het is dus belangrijk om deze dehydratie te voorkomen door voor en tijdens inspanning voldoende te drinken. Voorafgaand aan de inspanning kan een voldoende hydratiestatus bepaald worden aan de hand van urinekleur. Er is sprake van vochttekort als de urine donker van kleur is. Sportdranken bevatten vaak natrium en een bepaalde hoeveelheid koolhydraten, dit zorgt ervoor dat het vocht beter wordt opgenomen en zo werken sportdranken beter. Ook na de inspanning is vochtinname een belangrijk aandachtspunt, aangezien dan verlies van vocht en zouten aangevuld dienen te worden. Richtlijnen hiervoor zijn om 150% van de verloren hoeveelheid vocht te drinken met 40-60 gram koolhydraten en 200-500 milligram zout per liter.

Elk individu heeft een eigen 'zweet-productie-hoeveelheid', als je veel zweet, moet je ook meer aanvullen. Dit kun je eenvoudig zelf bepalen: ga voor een training op de weegschaal staan (zonder sportkleding en zonder schoenen), ga trainen en hou je vochtinname bij (schrijf op hoeveel liter je drinkt), ga na de training ook weer op de weegschaal staan (zonder de nu volgezwete sportkleding en zonder schoenen). Het verschil in lichaamsgewicht vergelijk je met hoeveel je hebt gedronken. Ben je gelijk in lichaamsgewicht en heb je 1L gedronken, dan moet je dus voor een vergelijkbare inspanning 1L drinken. Ben je 2 kg afgevallen en je hebt zelfs 1L gedronken, dan weet je dat je dus 3L had moeten drinken. Natuurlijk hebben de temperatuur en de soort inspanning invloed op hoeveel je zweet.

Supplementen



Er zijn momenteel heel veel supplementen op de markt die claimen dat ze een positieve uitwerking hebben op de gezondheid, of supplementen die de sportprestaties zouden (kunnen) verbeteren. Voorbeelden zijn cafeïne, creatine en bicarbonaat. Dit laatste noemen we ergogene supplementen. Bij alle supplementen is het belangrijk om eerst na te gaan of het de gezondheid niet schaadt en of het legaal is om in te nemen. Zijn het geen dopinggeduide stoffen? Of is er kans op contaminatie met een dopinggeduide stof? Wat zijn de bewijzen voor het middel? Is er goed wetenschappelijk bewijs? Als het dieet van een sporter door bv een allergie, of een andere reden (vegetariër of veganist) niet helemaal optimaal is, kan een sporter tekorten aanvullen door middel van supplementen. Bv een ijzer supplement als een sporter te weinig ijzer binnenkrijgt, of vitamine D als een sporter bijna niet buiten komt. Maar een eerste advies aan sporters zou moeten zijn: zorg dat de basisvoeding goed is, goed gebalanceerd en voldoende vitamines en mineralen bevat. Pas daarna kun je gaan kijken naar supplementen.

Als je supplementen gaat gebruiken, let dan op het 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (NZVT) keurmerk. Dit keurmerk laat zien dat een bepaalde batch van een product is getest op dopinggeduide stoffen. Kijk ook altijd op de site van de dopingautoriteit, om te kijken of een supplement legaal is of niet.



Afsluitend

Blijf zelf goed nadenken. Zorg dat je basisvoeding goed is. Goede voeding draagt bij aan een goede gezondheid en dat is een voorwaarde om fijn te kunnen trainen en sporten. Voeding kan daarnaast bijdragen aan de sportprestaties, dus kijk goed wat voor jouw sport belangrijke aspecten zijn als het om voeding gaat. Zijn het de eiwitten als bouwstenen voor je spieren? Of zijn het de koolhydraten als energiebron voor de verbranding? Raadpleeg bij twijfel een (sport)diëtist of een voedingswetenschapper.