

Voeding en sport algemeen

Energiemetabolisme

Afhankelijk van de inspanning die geleverd wordt gaat het lichaam energie uit verschillende voedingsstoffen halen. Energie kan gehaald worden uit KH (koolhydraten), vetten en EW (eiwitten) en (alcohol)

Energie uit KH = 60-65 % g/kg/dag	niet sporters = 55 %	= verbruik > 6.0 --7.0
Energie uit vetten = 20-30 %	niet sporters = 30-35 %	= verbruik < 1.2 g/kg/dag
Energie uit EW = 12-15 % g/kg/dag	niet sporters = 10-15 %	= verbruik 1.2-1.6

a.1. De Koolhydraten (1g = 4 kcal of 17 kJ)

KH worden onder de vorm van **suiker of zetmeel** uit de voeding opgenomen en in het lichaam **omgevormd tot glucose** wat dan kan opgestapeld worden onder de vorm van **glycogeen (reserve)**. Door intensief sporten gaan de **KH reserves uitgeput** geraken. Wanneer de voorraad spierglycogeen op is, is de spier niet meer in staat om met een hoge intensiteit te werken en treedt **vermoeidheid** op. Het is dus belangrijk regelmatig koolhydraatrijke op te nemen om de hoeveelheid glycogeen terug op te stapelen. (vb. na training, wedstrijd,...).

Gebruik KH tijdens een langdurige training!

In welke voeding zitten koolhydraten?

- Zetmeel: zitten vooral in aardappelen, brood (bruin), (volkoren) beschuiten, (volkoren) deegwaren, (bruine) rijst, peulvruchten, groenten, ...
- Suikers: sportdranken, fruit, melkproducten,...

Best zou gekozen worden voor bruine (ongeraffineerde) graanproducten omdat deze naast vitaminen en mineralen ook vezels aanbrengen.

Vetten (1 g = 9 kcal of 37 kJ)

Belangrijk is vooral de onverzadigde (olie, visolie) vetten te gebruiken en de verzadigde te verminderen (dierlijke).

Wanneer het spierglycogeen vrijwel leeg is, zal overgeschakeld worden op vet- en eiwitverbranding. Vetten leveren per seconde veel minder energie dan KH. Om deze redenen is het dus belangrijk om zoveel en zolang mogelijk KH te gebruiken.

In welke voeding zitten vetten?

Vetten zitten in zeer veel producten o.a. in oliën, margarines, minarines, slasauzen, mayonaise, room, koekjes, gebak, roomijs, chips, chocolade, ...

Eiwitten (1 g = 4 kcal of 17 kJ)

Wanneer het koolhydraatreserve laag is wordt er samen met de vetten ook overgeschakeld op de verbranding van eiwitten (gedeeltelijk ook spiereiwit).

Bij zwemmers die intensief sporten wordt een eiwitname van 1,2-1,6 g/kg/24uur aangeraden. **Deze hoeveelheid komt met een gewone (gevarieerde) voeding al voor!**

In welke voeding zitten eiwitten?

voeding_algemeen

Eiwitten zitten vooral in vlees en vleeswaren, vis, gevogelte, melk en melkproducten, eieren peulvruchten, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst,...).

Vitaminen en mineralen

Deze zijn ook zeer belangrijk omdat **tekorten de fysieke capaciteit kunnen verstoren**. Het is heel belangrijk aandacht te besteden aan de kwaliteit van de voeding (rijk aan vitamines en mineralen).

Laat regelmatig uw bloed controleren om eventuele tekorten aan vitamines en mineralen tijdig op te sporen (vb. belangrijk voor ijzer,...)

In welke voeding zitten vitamines en mineralen?

- Vit B1: ongeraffineerde graanproducten, vlees en vleeswaren, aardappelen, groenten (groene bladgroenten), fruit, melk en melkproducten, cornflakes, muesli, havervlokken, peulvruchten
- Vit B2: melk en melkproducten, vlees en vleeswaren, ei, bladgroenten, fruit, brood, graanproducten, kaas
- Vit B6: vis, melk, ongeraffineerde graanproducten, groenten, aardappelen, bananen, eidooier, peulvruchten
- Vit C: groenten, koolsoorten, aardappelen, peterselie, paprika, fruit, citrusvruchten, kiwi, bessen, aardbeien, citroen
- Weinig in: abrikozen, druiven, frambozen, nectarine, peren, perziken, pruimen, wortelen, witloof, veldsla, snijbonen, schorseneren, rabarber, prinsessenbonen, komkommer, knolselder, champignons, appel
- Calcium: melk en melkproducten, koolsoorten, kaas, groenten, bladgroenten, peulvruchten
- Fosfor: eiwitrijke voedingsmiddelen, vis, vlees, ongeraffineerde graanproducten, kip, melk, eieren, groene groenten, (peulvruchten)
- Ijzer: vlees en vleeswaren, organvlees, ongeraffineerde graanproducten, aardappelen, (groene) groenten, fruit, peulvruchten noten, gedroogd fruit, vijgen
- Magnesium: ongeraffineerde graanproducten, groenten, vlees, vis, melk en melkproducten, fruit, aardappelen, peulvruchten
- Zink: vlees, vis, ongeraffineerde graanproducten, groenten, eieren, melk en melkproducten

Tekst: Ellen Thys

Dit zijn algemene richtlijnen, voor een meer informatie of een persoonlijk uitgewerkt schema kan u altijd contact opnemen met

Ellen Thys

Diëtiste – Sportdiëtiste - Voedingsdeskundige
Kromstraat 33, 2520 Ranst
Tel: 03/233.66.26 of 0477/64.70.63
E-mail: ellenthys@skynet.be

