

Voeding bij meerdaagse wedstrijden

Lees eerst Voeding en sport algemeen voor uitleg van de begrippen

Wanneer er meerdere dagen na elkaar goed moet gepresteerd worden, is het heel belangrijk uw voeding hieraan aan te passen.

Per dag wordt vaak maar 1 tot 3 keer gezwommen. De rest van de tijd blijft men vaak in de drukte en warmte zitten. De eetlust is hierdoor minder waardoor de voeding verwaarloosd wordt en er niet voldoende voedingsstoffen opgenomen worden.

Indien de eerste dag reeds onvoldoende aandacht wordt gegeven aan de voeding, zullen de prestaties de volgende dagen ook minder zijn.

Het is dus belangrijk om volgende richtlijnen in acht te nemen:

- Zorg ervoor **dat enkele dagen op voorhand** het koolhydraatgehalte voldoende hoog is (**+/- 60-65%**). Zo heeft je lichaam voldoende energie om nog lichtjes te kunnen trainen en om nog wat reserves over te houden voor de wedstrijd.
- Indien er op de **eerste dag korte afstanden** worden gezwommen (50-100-200 m), is het niet nodig extra veel koolhydraten (+ 70%) op te stapelen in het lichaam omdat uw gewicht hierdoor kan stijgen. Zorg wel dat elke maaltijd brood of pasta of rijst of aardappelen bevat.
- Tijdens de **trainingen** mogen zeker de dorstlessers niet weggelaten worden. Indien deze wel zouden weggelaten worden, gaat u lichaam alle reserves uit u lichaam moeten halen. Als u na de training dan ook de koolhydraten niet genoeg aanvult, zal u de volgende dag ook niet voldoende energie hebben om te trainen of voor de wedstrijd.
- Op de **eerste – tweede- ... wedstrijddag blijven de koolhydraten natuurlijk** ook heel **belangrijk** (maar is er geen echte koolhydraatopstapeling nodig).
- Na de wedstrijd wordt er ook best **eerst iets koolhydraatrijk gedronken** en **nadien** iets koolhydraatrijk **gegeten** (brood + confituur, sandwiches + confituur, pasta, rijst,...).
- Neem altijd iets mee om tijdens de dag te eten. Let wel op dat het **licht verteerbaar** is vb. brood, sandwiches,... Ook 's middags en 's avonds moet gekozen worden voor lichtverteerbare dingen vb. kip + rijst of pasta of vis + gekookte aardappelen, brood,...
- Kies de **dag van de wedstrijd** voor wit brood, witte rijst en witte pasta.
- **Test alles eerst uit** op een minder belangrijke wedstrijd en tijdens trainingen.
- Indien er op een wedstrijd **sportdranken** gratis ter beschikking worden gesteld, kan u deze best niet gebruiken als u niet weet hoe u lichaam hierop gaat reageren.

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

