

Voeding vóór – tijdens en na de wedstrijd

Lees eerst Voeding en sport algemeen voor uitleg van de begrippen

I.1. Voeding tijdens trainingdagen

- Ruim gebruik van KH = 60% van je energie haal je hieruit: bruin brood , bruine of zilvervliesrijst, aardappelen, bruine pasta, knäckebröd, muesli, havermout, groenten, fruit, rijstwafel, volkoren biscuits, peperkoek, confituur, honing, stroop
- Bij intensieve trainingen langer dan 30'-45' minuten moeten er koolhydraten tijdens de inspanning genomen worden.
- Zuinig gebruik van vetten (20-30 % van je energie haal je hieruit): minarine, rode sauzen, olie, magere of halfvolle melkproducten, 20-30+ kazen, achterham, rookvlees, rosbeef, kipfilet, kalkoenham, biefstuk, kippen- of kalfsgehakt, paardenvlees, struisvogel,..., magere vissoorten: kabeljauw, tong, wijting, schol,...
- Eiwitopname van 1.2-1.6 g/kg lichaamsgewicht (geen extra eiwitrijke preparaten)
- Eet gevarieerd.
- Vochtopnamen van 2-4 liter per dag.
- Goede timing van de maaltijden (regelmaat)

I.2. Voeding 2-3 dagen vóór de wedstrijd

Afhankelijk van de afstand die er gezwommen wordt kan de voeding wel of niet aangepast worden voor een wedstrijd. Gaat het over korte afstanden vb. 50-100-200 – (400) m is het voldoende om voor de wedstrijd 60% koolhydraten te nemen. Indien het over lange afstanden gaat 800-1500 kan het % wel verhoogd worden tot +/- 65%. *Bij korte afstanden is het vaak zelfs nadeliger om heel veel koolhydraten te eten voor de wedstrijd omdat het gewicht dan ook een beetje stijgt. Drink dan wel goed voor en tussen de reeksen en neem natuurlijk ook een koolhydraatrijke maaltijd de dag voor en van de wedstrijd.*

Eet de laatste avond niet meer overdadig.

I.3. Maaltijd vóór een wedstrijd

Het belangrijkste is dat de atleet **niet met een volle maag of met een misselijk gevoel** de competitie moet beginnen.

Hij zou dus aan volgende eisen moeten voldoen:

- 1) Het moet een kleine en licht verteerbare maaltijd zijn.
- 2) Het moet een voeding zijn waaraan de atleet gewoon is, niet te sterk gekruid of een bereiding die verteringsproblemen kan geven.
- 3) Neem de laatste maaltijd 2-3 uren voor de wedstrijd.
- 4) Laatste 5 minuten voor de start nog 2 bekertjes dorstlesser nemen.

Gefrituurde producten, vetrijke producten en een grote hoeveelheid vlees moet dus vermeden worden. Ook grote hoeveelheden vezelrijk voedsel is niet aan te raden daar ze intestinale problemen kunnen veroorzaken (dus wit brood, witte pasta, witte rijst i.p.v. bruine).

Spaghetti bolognaise en pizza bevatten veel koolhydraten, maar zijn toch niet echt aangeraden doordat de saus vaak veel vet en eiwitten bevat en er vaak sterk gekruid wordt.

Spaghetti met een lichte tomatensaus kan wel.

I.4. Na de competitie

Is afhankelijk van de gezwommen afstand. Neem altijd een dorstlesser of energiedrank na een inspanning. Na een langdurige inspanning of na een wedstrijddag ook zeker KH-rijk eten. Vb.

2 sandwiches + 2 krentenbollen + confituur, honing of stroop + 2 glazen melk + 1 banaan.

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

