



Sportvoeding (Deel 2)

Glycogeenstapeling is een methode om meer energie-reserves op te bouwen, zodat er langer op een hoog niveau gepresteerd kan worden. Een glycogeenstapeling start een week voor de wedstrijd en de extra energie die je in glycogeen in je lichaam kan hebben, kan dan tot dubbel zo hoog zijn dan zonder glycogeenstapeling! Je moet zo'n glycogeenstapeling wel uitproberen voordat je aan een belangrijke wedstrijd deelneemt, want enkelen hebben juist een slechter effect bij zo'n glycogeenstapeling. Er zijn twee manieren om aan glycogeenstapeling te doen en beiden duren 7 dagen. Bij de eerste manier worden de eerste 3 dagen weinig koolhydraten gegeten. De hoeveelheid koolhydraten mag dan maar 50% van de totale energie-inname bevatten of 4 tot 5g per kg lichaamsgewicht per dag. Gedurende diezelfde drie dagen gaat men ook zeer intensief sporten. Daarna wordt er gedurende drie dagen niet meer getraind, terwijl de koolhydraatinname stilletjes aan vmeerderd wordt naar 70-75% of 7 tot 10g koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag. De hoeveelheid vetten reduceer je tot 20%. Bij de tweede methode past men dezelfde koolhydraathoeveelheden toe, maar zonder eerst extreem zwaar te trainen.

Glycogeenstapeling is zeer nuttig bij conditiesporten die langer duren dan 60 à 90 minuten en niet geschikt voor esthetische sporten zoals balletdansen of voor sporten in gewichtsklassen. Bij glycogeenstapeling is het namelijk moeilijk om je gewicht onder controle te houden en bovendien kan er extra vocht opgenomen worden. Voor sporten in gewichtsklasse mag het gewichtsverlies op korte termijn niet hoger zijn dan 2 tot 4% van je huidig gewicht en dat gewichtsverlies mag niet langer aanhouden dan 1 tot 2 dagen. Kan dit niet, dan is het raadzaam om in een ander gewichtscategorie uit te komen. Glycogeenstapeling kan ook door de manier van training deels bereikt worden. Als je elke dag een beetje traint,

zal je veel meer glycogeen opstapelen dan als je om de twee dagen gaat trainen. Goed om weten is dat getrainde sporters minder glycogeen verbruiken en meer vetten.

Eiwitten

Eiwitten moeten van hoog biologische waarde zijn (ook BV-waarde genoemd). Dit wil zeggen dat de eiwitten die we in één maaltijd nuttigen, veel op de combinatie van aminozuren moet lijken zoals die in het menselijk lichaam voorkomt. Van willekeurig variëren zoals bij fruit en groenten is geen sprake. Een onvolledige eiwit-samenstelling in één maaltijd compenseer je niet met een volgende maaltijd met een andere eiwit-samenstelling. Andere factoren die een rol spelen bij de kwaliteit van eiwitten zijn: De opneembaarheid van de eiwitten (ook PD-waarde genoemd), de verteerbaarheid (ook NPU-waarde genoemd), de toename in gewicht na de vertering (ook PER-waarde genoemd) -de soorten aminozuren die de eiwitten bevatten en in welke verhoudingen. Er zijn 20 aminozuren die we nodig hebben. Men heeft bijvoorbeeld drie keer zoveel Valine nodig dan Tryptofaan. De hoeveel-

heden essentiële aminozuren (die het lichaam niet zelf kan aanmaken en die we dus via de voeding moeten binnen krijgen) spelen een zeer belangrijke rol in de berekening van de kwaliteit (ook AAS-waarde genoemd) -de behoefte aan essentiële aminozuren, rekening houdend met de verteerbaarheid ervan (ook PDCAAS-waarde genoemd) -de toxiciteit van de volledige voeding. Veel dierlijke eiwitten bevatten toxische stoffen zoals PCB's, zware metalen, dioxines e.d. -de micronutriënten die in voeding zitten, zoals vitaminen en mineralen.

Als je sport, moet je meer eiwitten en koolhydraten eten. De hoeveelheden zijn sterk afhankelijk van de soort sport die je beoefent. Bij krachtsporten heb je bijvoorbeeld meer eiwitten nodig. De hoeveelheid verschilt van 0,6g eiwitten per kg lichaamsgewicht per dag tot 1,7g/kg. Volgens de Antwerpse Universiteit moet minimum 1/3 daarvan afkomstig zijn van dierlijke eiwitten en volgens een recente bijscholing werd mij gezegd dat dierlijke eiwitten zelfs niet noodzakelijk zijn. Uit eigen ervaring en wetend dat verschillende belangrijke topsporters in allerhande disciplines geen vlees eten of



Goede eiwitbronnen zijn:

kippenwit, eieren, vis, sojabonen, tempeh, tahoe, falafel, seitan, quorn, quinoa (rijk aan ijzer en magnesium), melkwei, alfalfa, linzen, erwten, bonen, groenten algemeen en aardappelen.

Zeer goede combinaties van eiwitten zijn:

bonen met maïs, eieren met granen en eieren met aardappelen!

zelfs vegetariërs zijn, versterkt dit mijn mening dat dierlijke eiwitten weggelaten kunnen worden. Dierlijke eiwitten bevatten trouwens dikwijls stoffen die schadelijk zijn voor de gezondheid en dus ook voor de prestaties. In ieder geval is zelfs 1/3 van gemiddeld 1g per kg lichaamsgewicht véél minder dan de meeste sporters eten. Een teveel aan eiwitten is ongezond en slecht voor de sportprestaties. Bij een te veel aan eiwitten, zul je gemakkelijk een tekort aan koolhydraten hebben, waardoor je de brandstof voor het sporten mist. Bovendien zul je bij een te veel aan eiwitten, ook meer afvalstoffen (gifstoffen) produceren, je lichaam extra belasten en krijg je ook gemakkelijker calciumtekorten. Let wel op dat je je eiwitten ook niet gaat verwaarlozen. Eiwitten geven je in beperkte mate energie, maar zijn vooral belangrijk als bouwstoffen, vormen een bestanddeel van enzymen, hormonen en antistoffen, zijn belangrijk voor de opbouw van pezen, kraakbeen, botten, ligamenten, spieren en zijn ook belangrijk als transportmiddel. Voor conditiesporten is het niet raadzaam eiwitten te nemen enkele uren voor een sportinspanning, maar bij krachtsporten kan de inname van ca 10g eiwitten vlak voor de krachtspanning bevorderlijk zijn voor herstel van spierschade en zelfs voor glycogeenherstel.

Vetten

Vetten zijn belangrijk in je basisvoeding en niet zozeer in de uren voor, tijdens of na het sporten. Vetten hebben meerdere functies, waaronder energielevering (ook ATP) en zijn ook belangrijk voor de vetoplosbare vitaminen A,D,E en K. Bij een tekort aan vetten zal zowel bij vrouwen als bij mannen, hormonale problemen optreden, waardoor de vruchtbaarheid sterk verminderd kan worden. Sporters met een heel laag vetpercentage ondervinden dit vaak. De aanbevolen lichaamsvetpercentage in topsport, hangt trouwens ook sterk af van welk soort sport beoefend wordt. Voor zwemmen schommelt een goed vetpercentage bij de man tussen de 4 tot 12% en bij de vrouw tussen de 12 en 23%. Voor “werp”sporten kan het vetpercentage oplopen tot 30%. Bij gymnastiek ligt dit bij de man tussen de 4 à 6% en bij de vrouw tussen de 8 en 18%, maar zo'n lage percentages mogen niet lang aanhouden! Er zijn dus grote verschillen per sportdiscipline en bij de onderlinge onderdelen ook nog. Volgens de leeftijd zijn er ook verschillende normen. Helaas moeten de meeste sporters er vooral op letten om niet teveel vetten te nuttigen. Over het algemeen worden er te weinig koolhydraten gegeten en te veel eiwitten en vetten. Bovendien zijn de vetten die genomen worden dikwijls van minder goede kwaliteit. Er worden over het algemeen te veel vleesvetten gebruikt en te weinig visvetten en vet van plantaardige oorsprong.

Na een wedstrijdseizoen, is het nodig te blijven sporten. Het gevaar bestaat anders dat je meer gaat (blijven) eten dan je verbruikt en daardoor kilo's bijkomt. Bovendien blijven spieren, gewrichten en pezen dan in conditie en je uithoudingsvermogen op peil. Goede sporten na het seizoen zijn fietsen, fitnesssen, zwemmen en lopen.

Volgende maand: sportdranken en voedingssupplementen

Advertentie GDI