



Sportvoeding (Deel 1)

Een frequent voorkomend probleem bij sporten op hoog niveau, is té veel of té intensief trainen. Hierdoor ontstaat er een verlies van vetvrije massa, waardoor er meer spieraafbraak dan spieraanmaak optreedt. Dikwijls heb ik sporters beter laten presteren door minder te trainen! Ook zeer belangrijk is de mentale toestand, motivatie, omgang met tegenslagen, NLP, erfelijke aanleg, de kwaliteit van de trainingen, het in acht nemen van rust en ontspanning, nachtrust, effect van magneten en elektromagnetisme etc. Voeding is echter een zéér belangrijk onderdeel dat eigenaardig genoeg dikwijls verwaarloosd wordt. Nochtans wordt de kwaliteit van trainingen en prestaties (zowel conditioneel, recuperatie als kracht) gevoed door hetgeen we eten en drinken. Voeding is een basis om goed te presteren. Verschillende (top)sporters zijn op korte tijd veel beter gaan presteren door enkele nuttige voedingstips toe te passen.

Goede, kwalitatieve voeding

55 tot 75% van onze energielevering (calorieën) moet uit complexe koolhydraten komen (4 à 5g per kg lichaamsgewicht per dag), 15 tot 30% uit vetten en slechts 10 tot 15% uit eiwitten. Het verschil in percentage hangt af van geslacht, leeftijd, soort sport, de fase (opbouwfase, wedstrijdphase e.d.), eigen specifieke metabolisme enzovoorts. Buiten de percentages, speelt de kwaliteit van onze voeding ook een belangrijke rol. Zo kies je het best voor ongeraffineerde koolhydraten, eiwitten die de verschillende

aminozuren bevatten, in de juiste verhoudingen (de biologische waarde moet goed zijn) en voldoende vitamines, mineralen en andere micronutriënten. Wat algemeen opvalt is dat er te weinig koolhydraten gegeten worden en te veel eiwitten. Koolhydraten zijn nochtans de voedingsstoffen die het belangrijkste deel van de energie leveren. Bij sportprestaties komen eerst de koolhydraat"reserves" aan bod om ons energie te leveren zodat we kunnen presteren. Dit ongeacht of het gaat om krachtsport of conditiesport. Zelfs de energie die een sprinter nodig heeft (de anaerobe ATP levering) komt van koolhydraten. Bij langere prestaties komen ook de vetten in aanmerking, maar in dit stadium verminderen de prestaties ook. Als de eiwitten ook benut moeten worden om energie te leveren, gaat dit nog meer ten koste van de prestaties en worden ook spieren afgebroken. Het is dus zeer belangrijk om voldoende koolhydraten te nuttigen en bij sportprestaties van meer dan een uur is het aan te raden om koolhydraten te nemen in de vorm van sportdranken, een halve banaan, een halve rijsttaart of dergelijke. Rijsttaart is door de trage vertering enkel goed voor lange duursporten.

Koolhydraten zijn essentieel

Koolhydraten worden als glycogeen in lever en spieren opgeslagen en geven energie voor spieren, conditie, herstel en voor onze hersenen. Als koolhydraten hebben we voornamelijk complexe, of trage koolhydraten nodig. Dit zijn de polysacchari-

den of lange-keten koolhydraten. Er zijn verschillende benamingen voor hetzelfde soort koolhydraat. De belangrijkste bronnen van koolhydraten zijn ongeraffineerde pasta's (ook spelt pasta), grof brood, ongeraffineerde rijst, aardappelen, quinoa, havervlokken en peulvruchten (sojabonen, erwten,...). Groenten en peulvruchten zijn rijk aan vezels, anti-oxidanten zoals vitamine C en bètacaroteen, chlorofyl voor de aanmaak van hemoglobine en het ontgiften van zware metalen. Ze bevatten zwavelverbindingen die de ontgiftiging door de lever en de weerstand bevorderen. De indolcarbinolen werken leverbeschermend en verbeteren de weerstand en de fytoosterolen helpen de spieraanmaak. De grote hoeveelheden vitamine B zijn voor sporters belangrijk voor de energiestofwisseling. De inuline of galactosesacchariden bevorderen de darmflora en de immuniteit. Voeding met goede koolhydraten zoals erwten en bonen bevatten ook belangrijke eiwitten. De extra vitamine E en lecithine hebben een sterk basenoverschot en neutraliseren de stofwisselingszuren. Aspartaat in deze voeding werkt centraal stimulerend en vochtafdrijvend. De jodium stimuleert de vetverbranding. De grote hoeveelheden bètacaroteen, vitamine A en vitamine C beschermen je tegen oxidatieve celschade. Vitamine C is bovendien ook belangrijk voor sterke bindweefsels en de etherische olie zet de luchtwegen open. Ongeraffineerd is belangrijk omdat er dan nog veel meer vitamines aanwezig zijn (zoals de voor sporters belangrijke B-

Tekst: Thierry Maréchal



Thierry Maréchal
www.alexiswellness.be
Voedingsconsulent/
Topsportbegeleider
Voor info over lessen en
cursussen: Bel Bliss T:
0478 33 72 46 of bliss.
magazine@skynet.be



vitaminen en vitamine E), mineralen (zoals calcium, kalium, fosfor en magnesium), kiemen, plantaardig eiwit en onverzadigde vetzuren. Fruit is ook een goede voedingsbron, zoals bananen, appels, peren, bessen en pompelmoezen. Minder dan twee uur voor een wedstrijd is het raadzaam om geen moeilijk verteerbare voeding meer te eten zoals eiwitten of complexe koolhydraten. Een licht verteerbaar stuk fruit mag nog wel. Drie uur voor de wedstrijd is het wel raadzaam om nog een 200 tot 300g koolhydraten in te nemen. Dit is vooral nuttig als men nog niet volledig gerecupereerd is of als de sportinspanning lang of intensief zal zijn. Indien je 's morgens een wedstrijd hebt, is het belangrijk om vroeg genoeg op te staan zodat je voldoende koolhydraten kunt eten. Indien je toch binnen de twee uren voor een inspanning eet, zal dit eerder je sportprestaties negatief beïnvloeden. Eten kort voor een inspanning verhoogt de insulineconcentratie in het bloed, waardoor er bij aanvang van de inspanning meer koolhydraten in het lichaam worden verbrand. Hierdoor kunnen de spierglycogeenvoorraden en de glucoseconcentratie in het bloed sneller terugvallen en kan de inspanning minder lang volgehouden worden. Tijdens het sporten kan je lichaam zo'n 1g koolhydraten per minuut verwerken. Het is dan ook aanbevolen om per uur ongeveer 60g koolhydraten in te nemen.

Wanneer eet je wat?

Voor de opbouwfase en trainingsfase is het dus belangrijk voldoende koolhydraten te eten, maar voor de herstelfase is dit ook heel belangrijk. Voor onmiddellijk herstel na een zware inspanning is het aan te raden om gedurende de eerste twee uur 6 tot 10g koolhydraten per kg lichaamsgewicht te nuttigen en 2 tot 4 uur na de inspanning ca 1 tot 1,5g per kg. Twee derde daarvan moet van een hoge glycemische index zijn, want dan gebeurt de opname sneller. Brood, rijst, aardappelen en bananen zijn dan als voeding aan te raden. Bij gewone voeding is het dan weer beter om koolhydraten met een lage glycemische index te nuttigen, om insulineschommelingen te beperken en om lang te kunnen toekomen met de opgenomen voedingsstoffen. Bijna alle fruitsoorten komen hiervoor in aanmerking, evenals sojabonen, gewone bonen, (kikker)erwten en linzen. De hoeveelheid voeding die je eet de eerste twee uren na de inspanning, kan je best verdelen. Om het kwartier wat eten is het meest aanbevolen. Voor een dagelijks herstel van een laag tot matig intensieve training is 5 tot 7g koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag nodig. Voor een herstel na matig tot intensieve training is 7 tot 10g/kg/dag nodig. Voor een zeer zware training of wedstrijd van meer dan 4u per dag is 10 tot 12g/kg/dag nodig. Er is naargelang de inspanning ongeveer 10 tot 30u nodig om de reserves volledig aan te zuiveren en de eerste 2 tot 4 uren zijn de belangrijkste uren. De opbouwfase van glycogeen verloopt dan namelijk het snelst. Voor herstel na een zware lichamelijke inspanning kan men wel snelle suikers eten, zoals gedroogd fruit. Dit zijn voedingstoffen die bovendien ook rijk zijn aan mineralen zoals magnesium, calcium, ijzer en anti-oxidanten. In deze herstelfase kan je ook ongeraffineerde zoetmiddelen gebruiken zoals ruwe, biologische rietsuiker, ahornsiroop, graanstropen, vloeibare (acasia)honing, agavesiroop e.d. Fruit met een hogere glycemische index zoals bananen, sinaasappels en meloen zijn ook aan te raden. Ook goede voeding tijdens deze fase is zilvervliesrijst, grof brood, maïs en aardappelen. Algemeen gezien moet je ongeraffineerde voeding eten. Geen witte voeding en zeker geen croissants of koffiekoeken. Aardappelen eet je best gekookt en zeker niet gefrituurd. Peulvruchten zoals bonen en erwten zijn sterke aanraders, fruit en groenten, linzen... Biologische voeding geniet de voorkeur. **Wordt vervolgd.**



Sediphyt

Voor een goede en gezonde nachtrust Slaap op wolkjes



Tallose onderzoeken hebben de effectiviteit van Valeriaan bij slapeloosheid bewezen. Ook zou Valeriaan rustgevend werken bij algemene nervositeit, onrust, angst en stress.

Valeriaan verdooft niet, en verandert het slaapproces niet. Bovendien werkt valeriaan niet verslavend en beïnvloedt het de rijvaardigheid niet. U gebruikt het wanneer u het nodig acht.

In combinatie met Hop, Passiebloem, Citroenmelisse, Slaapmutsje en Haver worden de rustgevendende effecten versterkt en geven ze een ontspannen gevoel waardoor u snel in- én doorslaapt.

Verkrijgbaar bij de betere natuurwinkel en in de apotheek
CNK-code: 2523-637

naturapharma



Artrophyt

Anti-inflammatoire crème voorspierenengewrichten



Artrophyt is een natuurlijk product op basis van drie plantenextracten, Valkruid (Arnica montana), Smeewortel (Symphytum officinale), en Moerasrozemarijn (Ledum palustre), verrijkt met antireumatische Bazna zoutoplossing. De combinatie van natuurlijke plantenextracten en het Bazna zout verleent een anti-inflammatoire en antireumatische werking aan deze crème. Efficiënte lokale aanpak ter verzachting en ontspanning van spieren en gewrichten en voor betere sportprestaties.

Heilzaam bij spierpijn, gewrichtspijn, reumatische pijn, verwondingen, neuralgie, hematoom, veneuze ulcus, verrekkingen, tromboflebitis, insectenbeten.

Verkrijgbaar bij de betere natuurwinkel en in de apotheek CNK-code: 2523-686

naturapharma

www.naturapharma-info.be - ☎ 0032 (0) 14 70 69 67