



SPELERS / NATIONALE ELFTALLEN KBVB

▪ ALGEMEEN

Een correcte en evenwichtige (sport)voeding, aangepast aan de noden van een voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede **energie- en vochtvoorziening** is daarbij van groot belang voor een goede prestatie.

Tekorten in de voeding en vocht leiden onherroepelijk tot :

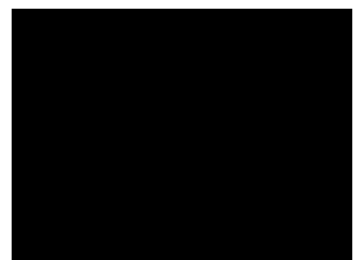
- verzwakking,
- vermoeidheid,
- een verminderde handelingssnelheid,
- zwakke prestaties,
- een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training,
- mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels.

Het is dus heel belangrijk om enerzijds de energiereservoirs tijdig aan te vullen (suikers) en anderzijds bouwstenen (eiwitten) aan te brengen om het lichaam te herstellen en voor te bereiden op een volgende activiteit. Ook het drinken vóór, tijdens en ná de training (of wedstrijd) is absoluut noodzakelijk voor het leveren van goede prestaties. Te weten dat een aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsprogramma te volgen.

In het hierna volgend overzicht worden alle aspecten besproken voor wat betreft een adequate (sport)voeding en drank.

▪ DRINKEN

Het behouden of verkrijgen van een goede vochtbalans is één van de belangrijkste elementen voor sporters. Ook bij voetballers gaat er heel wat vocht verloren tijdens de inspanning. Ons lichaam dient immers de warmte, die door de spiermassa in het lichaam wordt geproduceerd, kwijt te geraken. Gelukkig beschikt ons lichaam over een mechanisme dat



INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



onze kerntemperatuur onder controle houdt nl. transpiratie of zweten. Onder warme weersomstandigheden kan dit vochtverlies behoorlijk hoog oplopen.

Sommige spelers kunnen tot 2 à 3 liter vocht verliezen per uur inspanning. Om optimaal te kunnen verder sporten dienen we dit vochtverlies tijdig aan te vullen.

DRINKEN is dus de boodschap !

♦ DRINKEN VOOR DE INSPANNING

Zorg ervoor dat je steeds met een goede vochtbalans aan een training of wedstrijd begint. Drink daarom een ruime hoeveelheid **water** voorafgaand aan het sporten. Hoeveel je dient te drinken, hangt af van je persoonlijk vochtverlies. Een goed controlemiddel hiervoor is de kleur van de urine: hoe donkerder, hoe slechter de vochtbalans. De aanbeveling is om ± 6-8 ml /kg lichaamsgewicht te drinken over een 2-tal uur vóór de inspanning. Overtollig vocht kan op die manier nog het lichaam verlaten via de urine. In onderstaande tabel vind je een aantal voorbeelden terug van aanbevolen hoeveelheden in verhouding tot een bepaald lichaamsgewicht.



DRINKEN VÓÓR DE INSPANNING	
LICHAAMSGEWICHT (kg)	VOCHTBEHOEFTE (ml)
40	240 – 320 ml
50	300 – 400 ml
60	360 – 480 ml
70	420 – 560 ml

Overzicht vochtbehoefte volgens individueel lichaamsgewicht in voorbereiding op intensieve inspanning bij normale temperatuur en luchtvochtigheid.





Met behulp van een refractometer kan er regelmatig op

training of in voorbereiding op een wedstrijd, een staal urine worden gecontroleerd om de vochtbalans te controleren.

Voorafgaand aan een intensieve training of wedstrijd kan er eventueel nog een portie 'isotone' **dorstlessen** worden voorzien. Wanneer je deze hoeveelheid drinkt in de laatste 10 minuten of in de warming-up voorafgaand aan de inspanning, zal je blaas er niet meer door geprikkeld worden. Een dorstlessen is een sportdrink (isotoon) die een matige hoeveelheid suikers (4 – 8 gram per 100 ml) bevat en voldoende zout of natrium (40 – 120 mg/100 ml). Afhankelijk van hoeveel je verdraagt, kan je zo'n 150 à 250 ml drinken in de periode voorafgaand aan de inspanning.

♦ DRINKEN TIJDENS DE INSPANNING

Tijdens een inspanning is het belangrijk te drinken wanneer er langer dan 1 uur wordt gesport om prestatieverlies te voorkomen. Neem altijd wat drank mee wanneer je naar een training gaat, vooral in de zomer.

HOEVEEL MOET IK DRINKEN ?

Afhankelijk van de intensiteit van de inspanning en de weersomstandigheden kan je vochtbehoefte sterk variëren. Globaal wordt er een vochtadvies gegeven van **2 à 3 ml per kg lichaamsgewicht per kwartier inspanning***.

**Voor een speler van 50 kg betekent dit 100 à 150 ml / kwartier inspanning of 400 à 600 ml per uur.*

Om de persoonlijke behoefte te kennen, kan het een hulpmiddel zijn om je eens te wegen vóór de inspanning en ná de inspanning. Het verschil in lichaamsgewicht wordt verondersteld overeen te komen met het vochtverlies (1 kg = 1 liter vochtverlies). Tel daarbij de hoeveelheid vocht die je tijdens de inspanning hebt gedronken en je bekomt meteen het totale vochtverlies. Een

gewichtsverlies van meer dan 2% betekent dat je te weinig hebt gedronken (vb. iemand van 60 kg met een gewichtsverlies van 1,2 kg).

FORMULE BEREKENING GEWICHTSVERLIES (%)

$$\frac{(\text{Gewicht voor inspanning} - \text{Gewicht na inspanning}) \times 100}{\text{Gewicht voor inspanning}}$$

Tijdens een INTENSIEVE TRAINING is het aangewezen om elke 30 minuten te drinken. Voorzie voornamelijk water om in de primaire behoefte te voorzien. Een dorstlesser kan aangewezen zijn bij intensieve trainingen en/of warme weersomstandigheden. Vooral bij jonge jeugdspelers, die veel ontvankelijker zijn voor de opname van omgevingswarmte is het belangrijk om op tijd te drinken.

Onder extreme 'tropische weersomstandigheden' (warm en/of vochtig klimaat) is het zelfs raadzaam om iedere 15' te drinken.

Leer vooral te drinken 'tijdens een training' zodat je dit gewoon wordt en ongemakken zoals krampen tijdens een wedstrijd voorkomt.



Bij een WEDSTRIJD kan je een portie water of (isotone) dorstlesser drinken tijdens de rust (± 300 à 400 ml). Probeer ook om bij elke spelonderbreking gebruik te maken van de gelegenheid om te drinken.

Opgelet ! Drink je drank niet te koud want dit kan maagdarmproblemen veroorzaken. De ideale temperatuur van een sportdrink ligt tussen de 8 en 15°C.

♦ DRINKEN NA DE INSPANNING

Na een TRAINING OF WEDSTRIJD zal je waarschijnlijk wat gewicht verloren hebben. Het is immers haast onmogelijk om al het vochtverlies dat je verloren hebt tijdens de inspanning te kunnen compenseren.

Blijf daarom ook drinken ná de inspanning !

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



Aanvankelijk kan je dit herstel vooral compenseren met het drinken van water, bij veel vochtverlies kan je de combinatie maken met een (isotone) dorstlesser voor een vlotter herstel. Een dorstlesser is door zijn samenstelling een geschikte sportdrink om de vochtbalans op een snelle manier te herstellen.

HOEVEEL MOET IK DRINKEN ?

→ gewichtsverlies na het sporten x 1,5

Vb. ná het sporten 0,5 kg gewichtsverlies = 750 ml drinken

Energiedranken (vb. Extran Energy) zijn meestal niet noodzakelijk tijdens gewone inspanningen omwille van hun hoog suikergehalte. Eventueel kunnen ze wel 'met mate' gebruikt worden na extreme inspanningen of bij winterse weersomstandigheden wanneer het vochtverlies beperkt is maar je toch energie moet bijtanken.



>>ZUIVELPRODUCTEN VOOR SNELLE RECUPERATIE !

Vooraleer de vochtbalans wordt hersteld, kan het aangewezen zijn om eerst te recupereren met een zuivelbron. Zeker wanneer je minder dan 10 uur de tijd hebt om te recupereren tot de volgende inspanning (training), is deze strategie van snelle recuperatie belangrijk.



Zuivelbronnen bevatten de perfecte combinatie aan suikers en eiwitten om een eerste snelle recuperatie te voorzien en dit zowel in vocht als in energie.

Ook na een 'intensieve' (kracht)training is het belangrijk om onmiddellijk een kleine portie eiwitten te voorzien. In het eerste uur ná het sporten is de herstelfase het grootst. Afhankelijk van de type inspanning kan de eiwitbehoefte na de inspanning variëren van 10 tot 20 gram.

Kies voor gewone zuivelbronnen (magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, milkshake, of een andere gearomatiseerde melkdrink). Voorzie dergelijke dranken binnen de 30' ná de inspanning voor een optimaal effect.

Na een zwaar intensieve (kracht)training of wedstrijd kan er ook gebruik worden gemaakt van een kant-en-klare recuperatiedrank. Recuperatiedranken bevatten tevens de perfecte verhouding

suikers en eiwitten voor een snelle recuperatie van de spiermassa. Een aantal voorbeelden van dergelijke dranken vind je in volgend overzicht terug.

▪ SOORTEN SPORTDRANKEN

In het hierna volgend overzicht wordt een overzicht gegeven van alle soorten sportdranken. **Water** staat hier niet bij maar moet toch wel de **belangrijkste sportdrink** blijven om het vochtverlies te compenseren !

♦ DORSTLESSERS



Een dorstlesser is een sportdrink die moet dienen om de 'dorst' te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. Het is de soort sportdrink die het meest geschikt is 'tijdens' het sporten.

Voorbeelden: Etixx isotonic®, Aquarius®

♦ ENERGIEDRANKEN

Een energiedrank bevat minstens een dubbele hoeveelheid suikers als een dorstlesser en dient voornamelijk om extra brandstof aan te brengen. Het is **geen** geschikte sportdrink om de dorst te lessen. Dergelijke sportdranken zijn dan ook alleen van nut om te recupereren ná het sporten. Ze kunnen eventueel wel gebruikt worden tijdens koude weersomstandigheden, wanneer het vochtverlies eerder beperkt is, maar je toch voldoende brandstof nodig hebt.

Opgelet ! Doordat dergelijke sportdranken geconcentreerd zijn aan suikers, kunnen ze maagdarmproblemen veroorzaken. Wanneer je dergelijke dranken gebruikt, probeer ze dan vooral eerst eens uit op training. Wanneer je moeite hebt om het lichaamsgewicht onder controle te houden is het aangewezen dergelijke dranken te vermijden.



Voorbeelden energie(sport)dranken: Etixx Carbo Gy®

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



Ook andere 'energy-drinks' zoals Coca Cola®, Red Bull®, Red Devil®, ... behoren tot deze groep maar zijn geen sportdranken. Ze bevatten voornamelijk heel veel suikers maar ook heel wat andere toevoegingen zoals zuren, cafeïne of andere stimulantia. Ze zijn dan ook **geen** geschikte sportdranken voor binnen de sportieve inspanning.



♦ RECUPERATIEDRANKEN

In principe zijn gewone zuiveldranken zoals magere chocolademelk, drinkyoghurt, ... ideale hersteldranken om van de meeste inspanningen te recupereren.

Wanneer je echter een zeer intensieve inspanning hebt gedaan (intensieve training of wedstrijd) of wanneer er weinig tijd is om te recupereren, kunnen recuperatiedranken een volwaardig alternatief zijn.

Recuperatiedranken bieden een meerwaarde t.o.v. de gewone zuivelproducten omdat de kwaliteit van de eiwitten veel beter is. Voornamelijk de recuperatiedranken met het zuivere 'whey-proteïne' als eiwitbron herstellen het lichaam heel snel.

WANNEER TE GEBRUIKEN ?

- Bij meerdere trainingen op één dag om tussentijds snel te kunnen herstellen;
- Wanneer er minder dan 10 uur tussen 2 'intensieve' inspanningen ligt;
- Onmiddellijk na een wedstrijd

Recuperatiedranken hebben het meest hun nut wanneer je ze neemt **binnen het half uur** ná de inspanning.

Voorbeeld: Etixx Recovery Shake®



▪ VOEDING

♦ KOOLHYDRATEN (SUIKERS)

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers **suikers, vetten en eiwitten** voor. Suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt kan omgezet worden tot glycogeen. Dit is dé belangrijkste stockage van energie. Ongeveer een derde wordt opgeslagen in de lever, de rest wordt gestockeerd in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel van glycogeen is dat het onmiddellijk kan gebruikt worden als direct beschikbare energie. Daarom zijn koolhydraten één van de belangrijkste vormen van brandstof in de voeding van een voetballer. De behoefte zal, afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, tussen de 5 en 10 gram / kg lichaamsgewicht / dag liggen. Ook in de herstelfase blijken koolhydraten heel belangrijk te zijn omdat ze op dat moment sneller kunnen gestockeerd worden in de spieren. Dat bevordert een snel herstel. Eten ná een intensieve inspanning is daarom steeds belangrijk als voorbereiding op een volgende inspanning.

In onderstaande tabel vind je de specifieke aanbevelingen terug in de behoefte aan koolhydraten.

Matige training aan lage intensiteit	5 – 7 gram koolhydraten / kg LG / dag
Matige tot zware training (bv. voorbereiding seizoen) of in voorbereiding op een belangrijke match	7 – 10 gram koolhydraten / kg LG / dag
Herstel na een training (0 – 4 uur):	1 gram / per kg LG / uur

Een sportdiëtist kan je helpen om deze aanbevelingen om te zetten in praktische adviezen.

Bij uitputting van de glycogeenreserves zal de intensiteit van de inspanningen ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte. Vermoeidheid zal al snel ontstaan in de 2^e helft van de wedstrijd waardoor ook de prestatie zal verminderen. Te weten dat heel wat wedstrijden worden beslist op het einde van de wedstrijd, is het belangrijk om de

glycogeenvoorraad optimaal te houden. Hiervoor moet je – zoals reeds aangegeven – een voeding nemen met voldoende koolhydraten.

In onze dagelijkse voeding kunnen we ‘snelle’ en ‘trage’ suikers onderscheiden:

- **Snelle suikers** doen de suikerspiegel heel snel stijgen in het bloed en kunnen bij overmatige consumptie leiden tot overgewicht.
→ Voorbeelden: snoep, koeken, gebak, taart, frisdranken, druivensuiker, chocolade, ...
- **Trage suikers** worden daarentegen trager afgebroken door het lichaam waardoor ze langer kunnen gebruikt worden als brandstof.
→ Voorbeelden: graanproducten, aardappelen, deegwaren, rijst, peulvruchten, fruit, groenten, ...

Vooraf deze laatste groep van suikers (trage) dienen het grootste aandeel te vormen binnen onze dagelijkse voeding. Het zijn waardevolle energiebronnen die langdurig brandstof zullen leveren tijdens het sporten. De snelle suikers kunnen nodig zijn om ons op een snelle manier van energie te kunnen leveren (bv. na het sporten) maar mogen niet het hoofdaandeel zijn.



Koolhydraatrijk (suikers) eten doen we door het consumeren van o.a. volgende voedingsmiddelen:

- Gekookte aardappelen
- Gekookte (meergranen) pasta
- Gekookte, volwaardige rijst, of alternatieven (Ebly, couscous, quinoa)
- Bruin, meergranen- of volkorenbrood
- Muëslī, havermout, vezelrijke ontbijtgranen
- Koolhydraatrijke koek: Vitabis®, Betterfood®, Lu Belvita®, Sultana®, Evergreen®, Special K Mini Breaks®,...
- Vers fruit: rijpe banaan, peer, ananas, ..., alle soorten
- Gedroogd fruit: abrikozen, dadels, vijgen, ...
- Zoet broodbeleg: jam, honing, appel-peresiroop, peperkoek, ...
- Peulvruchten (bonen, erwten, ...), maïs, ...

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



- Vruchtensap
- Dorstlesser / Energiedrank
- Sportreep (<10 gram vet/100 gram)
- ...

♦ EIWITTEN

Eiwitten (of proteïnen) zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Al onze weefsels - spieren, huid, organen, enzovoort – bestaan uit eiwitten. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Sommige aminozuren worden automatisch aangemaakt in het lichaam, anderen dienen we met onze voeding in te nemen.

WAAROM HEBBEN WE EIWITTEN NODIG ?

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het herstel van weefsel. De afbraak en aanmaak van weefsel is een continu proces. Dat gaat je hele leven door. De eiwitten worden gebruikt om te vervangen en om 'reparaties' te verrichten. Hierbij kun je denken aan de genezing van wondjes of een blessure, maar ook bijvoorbeeld aan het herstel van de kleine scheurtjes die tijdens het sporten in onze spieren kunnen ontstaan.



Eiwitten die het lichaam niet gebruikt als bouwstof, kunnen niet worden opgeslagen in de vorm van eiwit. Het overschot wordt door het lichaam verbrand of omgezet in andere stoffen.

WAAR ZITTEN EIWITTEN IN ?

Eiwitten zitten zowel in plantaardige (erwten, bonen, granen, ...), dierlijke voedingsmiddelen (vlees, kaas, melk, ...) als in vis (tonijn, schaaldieren, ...). De dierlijke eiwitten lijken het meest op onze lichaamseigen eiwitten en zijn daarom het gemakkelijkst te gebruiken voor herstel en opbouw van lichaamsweefsel.

Terwijl de normale behoefte voor dagelijkse eiwitname bij niet-sporters op 0,8 gram/kg LG ligt, kan die bij voetballers oplopen tot 1,2 à 1,6 gram / kg LG. Eiwitpreparaten hebben we daarvoor niet nodig. Onze dagelijkse voeding bevat voldoende eiwitten om aan de behoefte te voldoen.

(voorbeeld voetballer van 50 kg → 60 – 80 gram eiwit per dag)

Met betrekking tot de optimale hoeveelheid eiwitten ná het sporten, luidt het advies om liefst in het eerste half uur na het (intensief) sporten 0,3 tot 0,5 gram eiwitten /kg LG te nemen met een maximum van 20 gram.

▪ SUPPLEMENTEN



Het gebruik van supplementen is in het voetbal wereldwijd verspreid. Niettegenstaande het effect van de meeste supplementen echter nooit is aangetoond, merken we toch nog steeds een groeiende markt. Het is belangrijk dat jij ervan op de hoogte bent dat de 'dure' producten meestal niet doen wat ze claimen. Bovendien bestaat er een groot gevaar op contaminatie van de supplementen, wat een positieve dopingtest kan veroorzaken. Daarnaast zijn er natuurlijk ook de medische risico's die verbonden zijn aan een ondoordacht gebruik van supplementen (vb. te hoge inname vetoplosbare vitaminen, overdreven eiwitinname).

In de meeste gevallen bevat een goed uitgebalanceerde (sport)voeding voldoende brandstof, vitaminen en mineralen om de inspanning te kunnen compenseren. Bij een eventueel tekort – dat niet met de voeding kan gecompenseerd worden - kan een gericht supplement worden voorgeschreven door de arts of sportdiëtist.

▪ ORGANISATIE MAALTIJDEN

♦ VOOR DE INSPANNING

- De laatste (hoofd)maaltijd wordt bij voorkeur **3 uur vóór de wedstrijd** (training, 2 uur) genomen en bestaat uit zowel trage als snelle koolhydraten (suikers).
- Een kleine 'koolhydraatrijke snack' (vb.'rijpe' banaan, peperkoek, koolhydraatrijke koek, ...) kan je nog nemen tot maximum 1 à 1 ½ uur vóór de inspanning. Dit om last aan de maag te vermijden.





- Vanaf 1 uur voor de inspanning wordt er best niet meer gegeten tot 10 minuten voor de inspanning. Inname van teveel snelle suikers in het laatste uur voor de inspanning kan leiden tot een **rebound hypoglycemie**. Hierbij daalt het suikergehalte in het bloed en krijg je een 'dipje' welke je een zwak gevoel geeft en de prestatie negatief kan beïnvloeden.
- Eventueel kan je wel suikers (dorstlesser) nemen in de laatste 10 minuten vóór de inspanning of in de warming-up (zie eerder). In deze fase zullen de suikers niet meer drastisch dalen maar meteen gebruikt worden in de inspanning.
- Vermijd ook een 'vezelrijke maaltijd' voorafgaand aan een 'intensieve' inspanning of wedstrijd. Vezels zorgen voor darmvulling en moeten dan ook vermeden worden voorafgaand aan een intensieve inspanning. Kies daarom voor gewone ontbijtgranen i.p.v. muesli, wit of licht bruin brood i.p.v. volkorenbrood, gestoofde groenten i.p.v. rauwe groenten of witte deegwaren/rijst i.p.v. 'volkoren' pasta of bruine rijst.
In alle andere (gewone) omstandigheden is het wel belangrijk voldoende vezels te nemen via de dagelijkse voeding.

♦ TIJDENS DE INSPANNING

Wanneer je dagelijkse voeding voldoende suikers bevat, heb je in principe voldoende voorraad om een inspanning van 1 à 1 ½ uur te kunnen compenseren. Wanneer de inspanning echter langer duurt, kan je zo'n 30 à 60 gram suikers extra voorzien per uur afhankelijk van de intensiteit van de inspanning. Een wedstrijd is intensief, bijtanken tijdens de rust is dan ook aangewezen om optimaal te presteren in de 2^e helft van de wedstrijd.

- Een (isotone) dorstlesser kan al behoorlijk tegemoet komen aan deze behoefte (1 liter dorstlesser = 60 à 70 gram suikers).
- Tussendoor kan je eventueel (tijdens de rust v/d wedstrijd) een lichte (weinig vet of vezels), koolhydraatrijke snack eten om je terug goed op te laden.
- Belangrijk is wel om steeds voldoende te drinken wanneer je een stukje 'vaste voeding' neemt.

VOORBEELDEN SNACKS: 'rijpe banaan', 1 pakje peperkoek, of koolhydraatrijke koek (vb. Sultana 'Fruit & Form®', Special-K granenreep®, Meli® gevulde wafel met bruine suiker, Belvita 'Fruit & Biscuits®, ...).

♦ NA DE INSPANNING

Wanneer er minder dan 10 uur tijd bestaat tussen 2 trainingsmomenten, is een snelle aanvulling/herstel van de brandstofvoorraad belangrijk om je voor te bereiden op de volgende inspanning. Een eerste 'snelle recuperatie' kan je voorzien door een zuiveldrank te nemen binnen de 20 à 30' na de inspanning (gewone zuivelbronnen zoals magere chocolademelk of recuperatiedrank, zie eerder). De aanwezige eiwitten zullen de spieren optimaal herstellen.



Vervolgens kan je nog een snack (rijsttaartje, boterham of sandwich met beleg, banaan, koolhydraatrijke koek, peperkoek, ...) nemen en/of een portie dorstlesser om de voorraad aan brandstof maximaal te herstellen.

Voor een duurzaam herstel is het dan verder ook aangewezen om een volwaardige maaltijd te voorzien binnen de 2 uur ná de inspanning. Het betreft hier dan ook een maaltijd met voldoende trage suikers onder de vorm van brood, aardappelen, pasta of rijst. Ook wanneer je 's avonds laat nog een intensieve inspanning hebt geleverd, is het belangrijk om goed te recupereren. Ga niet slapen met lege brandstofvoorraden !

Wanneer de recuperatietijd 10 uur of langer bestaat, is de tijdspanne wanneer je de koolhydraatrijke voedingsmiddelen neemt minder urgent. Je kan de voeding voor jezelf organiseren volgens wat voor jou het meest praktisch is. Zolang je maar de totale hoeveelheid aan koolhydraten neemt.



■ **TRAINING** voormiddag

	WAT	HOEVEEL	BELANG
ONTBIJT (2 uur vóór eerste training)	BROODMAALTIJD: (donker)* ¹ brood of pistolets, sandwiches met zoet (confituur, appelstroop, honing, peperkoek, banaan) en/of hartig beleg (vetarme kaas, ham, kippenwit, ..) ONTBIJTGRANEN (muëсли, havermout, gewone cornflakes (All Brann®, Fruit'n Fibre®, Special K®, ...) met melk/yoghurt DRANK: sinaasappelsap, multivruuchtensap, magere (chocolade)melk, koffie, thee, water.	Onbeperkt, volgens individuele behoefte belangrijkste maaltijd v/d dag !	aanvulling koolhydraten
TUSSENDOOR	WATER: ± 2 uur voor de training (=prehydratie) → Controle kleur urine ! DORSTLESSER (Etixx isotonic®)?: 10 – 15 minuten vóór de inspanning → bij warm weer en/of intensieve trainingen GEZONDE SNACK: fruit, yoghurt, of droge koek (Vitabis®, Sultana Yo Fruit®, Lu Belvita®, ...)	± 250 – 500 ml* ² ± 90 – 180 ml* ³ 1 portie/stuk/pakje	optimaliseren vochtbalans aanvullen koolhydraten, vitaminen
TRAINING	DUUR <1 UUR: DRINK ALLEEN WATER ! DUUR >1 UUR: • + isotone dorstlessen (Etixx isotonic®) bij warm weer + KOOLHYDRAATRIJKE SNACK (> 1 ½ uur) (banaan, peperkoek, koek (Sultana®, Vitabis®,...))	90 - 180 ml* ³ per kwartier inspanning	optimaliseren vochtbalans aanvullen koolhydraten

*¹ In voorbereiding op een intensieve training, kan u ook kiezen voor witte broodsoorten.

*² Gebaseerd op behoefte van 6 – 8 ml / kg lichaamsgewicht voor een gewicht van 45 – 60 kg. Aanpassen bij hoger gewicht !

*³ Gebaseerd op behoefte van 2 – 3 ml / kg lichaamsgewicht voor een gewicht van 45 – 60 kg. Aanpassen bij hoger gewicht !

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



RECUPERATIE	SNELLE RECUPERATIE (<30 minuten): - Magere drinkyoghurt (Campina®, DanUp®) - Magere chocolademelk (ChocChoc®, Cécémel®) - Milkshake - Gearomatiseerde melkdrink (Fristi®, Inex®)	± 300 à 400 ml	Herstel spiermassa (eiwitten) Herstel voorraad koolhydraten
RECUPERATIE	HERSTEL DE VOCHTBALANS - WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (Etixx isotonic®) EXTRA SNACK: Banaan, Lu Belvita®, Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, boterham met confituur, ...	gewichtsverlies na het sporten x 1,5 1 portie/stuk/snede	Herstellen vochtbalans herstel voorraad koolhydraten



■ AVONDTRAINING

MIDDAGMAALTIJD	BROODMAALTIJD OF SANDWICHES (belegd broodje) met vetarme charcuterie (ham, kippenwit, (smeer)kaas, ...) en/of zoet beleg (confituur, peperkoek, appelstroop, ...) OF WARME MAALTIJD MET VOLDOENDE AARDAPPELEN, PASTA OF RIJST DRANK: water of vruchtensap DESSERT: zuivel of fruit	volgens individuele behoefte (cfr. richtlijnen sportdiëtist)	Aanbreng alle brandstoffen (koolhydraten, eiwitten, vetten) Voorbereiding op 2 ^o training
TUSSENDOOR (± 15 uur)	KOOLHYDRAATRIJKE KOEK (zie eerder) OF FRUIT (variatie)	1 stuk/portie	Aanbreng koolhydraten, vitaminen
MAALTIJD VOOR TRAINING ± 1 ½ - 2 uur voor training	BROODMAALTIJD (sandwiches) met zoet en/of hartig beleg OF GRAANVLOKKEN (cornflakes) + melk of yoghurt DRANK: chocolademelk of vruchtensap	Volgens individuele behoefte	Aanbreng koolhydraten eiwitten
DRINK VOORAF	WATER: ± 2 uur voor de training (=prehydratie) → Controle kleur urine ! DORSTLESSER (Etixx isotonic®)?: 10 – 15 minuten vóór de inspanning → bij warm weer en/of intensieve trainingen	± 250 – 500 ml* ² ± 90 – 180 ml* ³	optimaliseren vochtbalans

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



TRAINING	DUUR <1 UUR: DRINK ALLEEN WATER DUUR >1 UUR: + <i>isotone dorstlesser (Etixx isotonic®) bij warm weer</i> + KOOLHYDRAATRIJKE SNACK (> 1 ½ uur) (banaan, peperkoek, koek (Sultana®, Vitabis®,...))	90 - 180 ml*³ per kwartier inspanning	optimaliseren vochtbalans aanvullen koolhydraten
RECUPERATIE	SNELLE RECUPERATIE (<30 minuten): - Magere drinkyoghurt (Campina®, DanUp®) - Magere chocolademelk (ChocChoc®, Cécémel®) - Milkshake - Gearomatiseerde melkdrink (Fristi®, Inex®) HERSTEL DE VOCHTBALANS - WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (Etixx isotonic®) EXTRA SNACK: Banaan, Lu Belvita, ® Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, boterham met confituur, ...	± 300 à 400 ml	Hestel spiermassa (eiwitten) Herstel vochtbalans Herstel voorraad koolhydraten
AVONDMAALTIJD < 2 uur ná de training	NOOIT OVERSLAAN, zelfs als is het laat ! BROODMAALTIJD (indien reeds een warme maaltijd 's middags genomen): boterhammen of sandwiches met beleg OF GRAANVLOKKEN (cornflakes, muesli, ...) + MELK/YOGHURT OF WARME MAALTIJD: aardappelen of deegwaren/rijst + groenten en een portie vlees of vis	Volgens individuele behoefte	Herstel spiermassa Herstel voorraad koolhydraten



■ WEDSTRIJD

	WAT	HOEVEEL	BELANG
LAATSTE HOOFDMAALTIJD ± 3 uur vóór de wedstrijd	GEKOOKE WITTE RIJST (ruime hoeveelheid) met stukjes kip/kalkoen + lichte (vetarme) saus met stukjes fruit uit blik (ananas, abrikozen, ...) OF GEKOOKTE PASTA MET TOMATENSAUS > Geen paprika's, ajuin of champignons > kalfsgehakt i.p.v. varkensgehakt > ruime hoeveelheid pasta (± 300 à 350 gram) > pasta 'al dente' gekookt DRINK VOLDOENDE WATER !	volgens individuele behoefte	opladen koolhydraten optimaliseren vochtbalans
SNACK 1 à 1 1/2 uur vóór wedstrijd	KOOLHYDRAATRIJKE SNACK: 'rijpe' banaan, 2 sneden peperkoek of koolhydraatrijke koek (Sultana®, Grany®, Vitabis®, ...)	1 portie/stuk	Niet altijd noodzakelijk – zeer individueel
DRANK	DRINK VOLDOENDE WATER VOORAF ! (2 uur vóór de wedstrijd) ISOTONE DORSTLESSER: Etixx isotonic® (i/d warming up) ⇒ vooral bij warm weer !	± 250 – 500 ml* ² ± 90 - 180 ml* ³	Vochtbalans optimaliseren



TIJDENS DE RUST

AANVULLING VOCHT	WATER ISOTONE DORTLESSER --- Etixx isotonic® ALLE MOGELIJKE PAUZES/SPELONDERBREKINGEN: water/dorstlessen	± 300 à 400 ml	
KOOLHYDRATEN	KOOLHYDRAATRIJKE SNACK zoals: 'rijpe banaan', peperkoek vetarme koek (Sultana®, Meli® gevulde wafel met cassonade, ...) sportreep (<10 gram vet / 100 gram)	1 portie/stuk <i>Indien verdragen</i>	aanvulling koolhydraten

INFO SPORTVOEDING & HYDRATATIE



NÁ DE WEDSTRIJD

RECUPERATIE	SNELLE RECUPERATIE (<30 minuten) - RECUPERATIEDRANK: ⇒ <i>Etixx Recovery Shake®</i>	1 portie (50 gram op 250 ml water)	Herstel spiermassa (eiwitten)
	- SNACK: RIJSTTAART of FLANTAART of BROODPUDDING of APPELFLAP – CARRE CONFITUUR of <i>ETIXX RECOVERY BAR®</i> of MUESLIREEP	1 portie/stuk	Herstel voorraad koolhydraten
MAALTIJD < 2 uur ná de wedstrijd	HERSTEL DE VOCHTBALANS - WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (<i>Etixx isotonic®</i>) In de winter eventueel energiedrank (vb. <i>Etixx Carbo Gy®</i>)	gewichtsverlies na het sporten x 1,5	Herstellen vochtbalans Herstel voorraad koolhydraten
	BROODMAALTIJD: boterhammen of sandwiches met beleg OF GRAANVLOKKEN (cornflakes, muesli, ...) + MELK/YOGHURT OF WARME MAALTIJD: aardappelen of deegwaren/rijst + groenten en een portie vlees of vis	Volgens individuele behoefte	Herstel spiermassa Herstel voorraad koolhydraten