

INFO SPORTVOEDING

SPELERS / NATIONALE ELFTALLEN KBVB



▪ ALGEMEEN

Een goede **energie- en vochtvoorziening** is 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

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 $\pm 6-8$ ml /kg lichaamsgewicht (ofwel 250 ml voor iemand van 30 kg) te drinken over een 2-tal uur vóór de inspanning. Overtollig vocht kan op die manier nog het lichaam verlaten via de urine.



Voorafgaand aan een intensieve training of wedstrijd kan er eventueel nog een portie **'isotone' dorstlesser of sportdrank** 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. **Voorbeelden: Etixx isotonic®, Aquarius®**

♦ 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 30 kg betekent dit 100 ml / kwartier inspanning of 400 ml per uur.**

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.

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 sportdrank ligt tussen de 8 en 15 °C.**

♦ DRINKEN NA DE INSPANNING

Na een TRAINING OF WEDSTRIJD zal je waarschijnlijk wat gewicht verloren hebben. Blijf daarom ook **drinken ná de inspanning** !

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 sportdrank om de vochtbalans op een snelle manier te herstellen.

>>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.

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.

▪ VOEDING

♦ KOOLHYDRATEN (SUIKERS)

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers **suikers, vetten en eiwitten** voor.

Koolhydraten zijn één van de belangrijkste vormen van brandstof in de voeding van een voetballer. Ook in de herstelfase blijken koolhydraten heel belangrijk te zijn omdat ze een snel herstel bevorderen. Eten ná een intensieve inspanning is daarom steeds belangrijk als voorbereiding op een volgende inspanning.

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

◆ EIWITTEN

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het herstel van weefsel. De afbraak en aanmaak van weefsel is een continu proces

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.

▪ 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.
- Eventueel kan je wel suikers (dorstlesser) nemen in de laatste 10 minuten vóór de inspanning of in de warming-up (zie eerder).
- 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. muëсли, 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

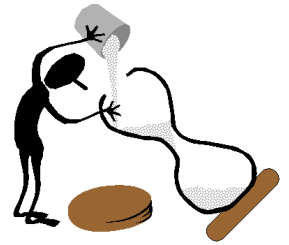
Wanneer je dagelijkse voeding voldoende suikers bevat, heb je in principe voldoende voorraad om een inspanning van 1 à 1 ½ uur te kunnen compenseren. Een wedstrijd is intensief, bijtanken tijdens de rust is dan ook aangewezen om optimaal te presteren in de 2^o helft van de wedstrijd.

- Een (isotone) dorstlesser kan al behoorlijk tegemoet komen aan deze behoefte
- 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.

■ TRAINING voormiddag

	WAT	HOEVEEL	BELANG
ONTBIJT (2 uur vóór eerste training)	<p>BROODMAALTIJD: (donker)*¹ brood of pistolets, sandwiches met zoet (confituur, appelstroop, honing, peperkoek, banaan) en/of hartig beleg (vetarme kaas, ham, kippenwit, ..)</p> <p>ONTBIJTGRANEN (muëсли, havermout, gewone cornflakes (All Brann®, Fruit'n Fibre®, Special K®, ...) met melk/yoghurt</p> <p>DRANK: sinaasappelsap, multivruchtsap, magere (chocolade)melk, koffie, thee, water.</p>	<p>Onbeperkt, volgens individuele behoefte</p> <p>belangrijkste maaltijd v/d dag !</p>	<p>aanvulling koolhydraten</p>
TUSSENDOOR	<p>WATER: ± 2 uur voor de training (=prehydratie) → Controle kleur urine !</p> <p>DORSTLESSER (Etixx isotonic®)?: 10 – 15 minuten vóór de inspanning → bij warm weer en/of intensieve trainingen</p> <p>GEZONDE SNACK: fruit, yoghurt, of droge koek (Vitabis®, Sultana Yo Fruit®, Lu Belvita®, ...)</p>	<p>± 250 – 500 ml*²</p> <p>± 90 – 180 ml*³</p> <p>1 portie/stuk/pakje</p>	<p>optimaliseren vochtbalans</p> <p>aanvullen koolhydraten, vitaminen</p>
TRAINING	<p>DUUR <1 UUR: DRINK ALLEEN WATER !</p> <p>DUUR >1 UUR:</p> <ul style="list-style-type: none"> + isotone dorstlesser (Etixx isotonic®) bij warm weer <p>+ KOOLHYDRAATRIJKE SNACK (> 1 ½ uur) (banaan, peperkoek, koek (Sultana®, Vitabis®,...))</p>	<p>90 - 180 ml*³ per kwartier inspanning</p>	<p>optimaliseren vochtbalans</p> <p>aanvullen koolhydraten</p>
RECUPERATIE	<p>SNELLE RECUPERATIE (<30 minuten):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magere drinkyoghurt (Campina®, DanUp®) - Magere chocolademelk (ChocChoc®, Cécémel®) - Milkshake - Gearomatiseerde melkdrink (Fristi®, Inex®) 	<p>± 300 à 400 ml</p>	<p>Hestel spiermassa (eiwitten)</p> <p>Herstel voorraad koolhydraten</p>

*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 !

RECUPERATIE	HERSTEL DE VOCHTBALANS <ul style="list-style-type: none"> - WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (Etixx isotonic®) 	gewichtsverlies na het sporten x 1,5	Herstellen vochtbalans
	EXTRA SNACK: Banaan, Lu Belvita®, Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, boterham met confituur, ...	1 portie/stuk/snede	herstel voorraad koolhydraten

■ **AVONDTRAINING**

MIDDAGMAALTIJD	BROODMAALTIJD OF SANDWICHES (belegd broodje) met vetarme charcuterie (ham, kippenwit, (smeer)kaas, ...) en/of zoet beleg (confituur, peperkoek, appelstroop, ...)	volgens individuele behoefte	Aanbreng alle brandstoffen
	OF	(cfr. richtlijnen sportdiëtist)	(koolhydraten, eiwitten, vetten)
	WARME MAALTIJD MET VOLDOENDE AARDAPPELEN, PASTA OF RIJST DRANK: water of vruchtensap DESSERT: zuivel of fruit		Vorbereiding op 2° 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	<p>WATER: ± 2 uur voor de training (=prehydratie) → Controle kleur urine !</p> <p>DORSTLESSER (Etixx isotonic®)?: 10 – 15 minuten vóór de inspanning → bij warm weer en/of intensieve trainingen</p>	<p>± 250 – 500 ml*²</p> <p>± 90 – 180 ml*³</p>	<p>optimaliseren vochtbalans</p>
TRAINING	<p>DUUR <1 UUR: DRINK ALLEEN WATER</p> <p>DUUR >1 UUR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • + isotone dorstlesser (Etixx isotonic®) bij warm weer <p>+ KOOLHYDRAATRIJKE SNACK (> 1 ½ uur) (banaan, peperkoek, koek (Sultana®, Vitabis®,...))</p>	<p>90 - 180 ml*³ per kwartier inspanning</p>	<p>optimaliseren vochtbalans</p> <p>aanvullen koolhydraten</p>
RECUPERATIE	<p>SNELLE RECUPERATIE (<30 minuten):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magere drinkyoghurt (Campina®, DanUp®) - Magere chocolademelk (ChocChoc®, Cécémel®) - Milkshake - Gearomatiseerde melkdrink (Fristi®, Inex®) <p>HERSTEL DE VOCHTBALANS</p> <ul style="list-style-type: none"> - WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (Etixx isotonic®) <p>EXTRA SNACK:</p> <p>Banaan, Lu Belvita, ® Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, boterham met confituur, ...</p>	<p>± 300 à 400 ml</p>	<p>Hestel spiermassa (eiwitten)</p> <p>Herstel vochtbalans</p> <p>Herstel voorraad koolhydraten</p>
AVONDMAALTIJD < 2 uur ná de training	<p>NOOIT OVERSLAAN, zelfs als is het laat !</p> <p>BROODMAALTIJD (indien reeds een warme maaltijd 's middags genomen): boterhammen of sandwiches met beleg OF</p> <p>GRAANVLOKKEN (cornflakes, muesli, ...) + MELK/YOGHURT OF</p> <p>WARME MAALTIJD: aardappelen of deegwaren/rijst + groenten en een portie vlees of vis</p>	<p>Volgens individuele behoefte</p>	<p>Herstel spiermassa</p> <p>Herstel voorraad koolhydraten</p>

■ WEDSTRIJD

	WAT	HOEVEEL	BELANG
LAATSTE HOOFDMAALTIJD ± 3 uur vóór de wedstrijd	<p>GEKOOKE WITTE RIJST (ruime hoeveelheid) met stukjes kip/kalkoen + lichte (vetarme) saus met stukjes fruit uit blik (ananas, abrikozen, ...)</p> <p>OF</p> <p>GEKOOKTE PASTA MET TOMATENSAUS</p> <ul style="list-style-type: none"> > Geen paprika's, ajuin of champignons > kalfsgehakt i.p.v. varkensgehakt > ruime hoeveelheid pasta (± 300 à 350 gram) > pasta 'al dente' gekookt <p>DRINK VOLDOENDE WATER !</p>	volgens individuele behoefte	<p>opladen koolhydraten</p> <p>optimaliseren vochtbalans</p>
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	<p>Niet altijd noodzakelijk</p> <p>–</p> <p>zeer individueel</p>
DRANK	<p>DRINK VOLDOENDE WATER VOORAF !</p> <p>(2 uur vóór de wedstrijd)</p> <p>ISOTONE DORSTLESSER: Etixx isotonic®</p> <p>(i/d warming up)</p> <p>⇒ vooral bij warm weer !</p>	<p>± 250 – 500 ml^{*2}</p> <p>± 90 - 180 ml^{*3}</p>	Vochtbalans optimaliseren
TIJDENS DE RUST			
AANVULLING VOCHT	<p>WATER</p> <p>ISOTONE DORTLESSER --- Etixx isotonic®</p> <p>ALLE MOGELIJKE PAUZES/SPELONDERBREKINGEN:</p> <p>water/dorstlessen</p>	± 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

*****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
	HERSTEL DE VOCHTBALANS		
	- WATER - BIJ VEEL VOCHTVERLIES (zomer): Water + dorstlesser (Etixx isotonic®) In de winter eventueel energiedrank (vb. Etixx Carbo Gy®)	gewichtsverlies na het sporten x 1,5	Herstellen vochtbalans Herstel voorraad koolhydraten
MAALTIJD < 2 uur ná de wedstrijd	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