


BASISVOEDINGSMIDDELEN IN EEN GEZONDE SPORTVOEDING

	TIP VAN DE SPORTDIËTIST
WATER	<ul style="list-style-type: none"> • Drink vooral water na het sporten als je minder dan een uur sport. • Vul tijdens meer intensieve sportactiviteiten en duurinspanningen behalve vocht ook elektrolyten aan. Dat kan ook met zelfgemaakte isotone sportdranken.
GROENTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Zet dagelijks minstens 300 g groenten op het menu. • Te veel groenten of prikkelende groenten (bv. ui, look, paprika, rauwkost, champignons) eten voor sportinspanningen of een wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan voor een kleine portie en/of licht verteerbare groenten. Zet eventueel een extra portie (of een deel ervan) op het menu na de sportactiviteit. <p> Verbeterd rodebietensap de sportprestatie?</p>
FRUIT	<ul style="list-style-type: none"> • Eet dagelijks 2 stukken fruit. • Fruit is een goede koolhydraatrijke snack die je tot ongeveer een uur voor het sporten kan eten. • Fruit dat meer koolhydraten bevat kan je ook tijdens een sportinspanning eten om de koolhydraatvoorraad aan te vullen (bv. banaan tijdens het fietsen, gedroogd fruit tijdens een trailrun). • Gedroogd fruit is compacter en heeft een hoger suikergehalte dan vers fruit. • Een boterham met vruchtenconfituur kan wat extra snelle brandstof geven voor de sportinspanning. • Granola met fruit bij het ontbijt serveren is een goede manier om de fruitinname te verhogen. Het oogt bovendien mooi en aantrekkelijk.
BROOD	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Brood kan deel uitmaken van een goede koolhydraatrijke maaltijd die je voor of tijdens (indien praktisch haalbaar en goed verteerbaar) een sportinspanning kan eten. • Te veel en/of te vezelrijk brood eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan wit of grijs brood. Plan volkoren soorten in na de inspanning. • Variatie is een aandachtspunt: wissel brood bij het ontbijt af met bijvoorbeeld haverhout of granola.
AARDAPPELEN	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan koolhydraten lager. Dan kan je prima variëren met aardappelen, zoete aardappel of puree als brandstof. Een portie aardappelen bevat minder koolhydraten dan een portie deegwaren of rijst. Je kan er een groter volume van eten voor minder koolhydraten. • Frieten zijn niet verboden. Zet ze slim in (bv. eens na een wedstrijd).
DEEGWAREN EN RIJST	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Te veel en/of vezelrijke deegwaren eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan witte soorten. Plan vezelrijke varianten (bv. volkoren pasta, bruine rijst) in na de inspanning. • Eenzijdige keuzes binnen deze koolhydraatgroep (bv. altijd enkel pasta of rijst kiezen omwille van routine, houvast of cultuur) kan een valkuil zijn. Voldoende variëren blijft ook hier een aandachtspunt. Wissel deegwaren af met (parel)couscous, bulghur, quinoa of rijst. • Glutenbevattende deegwaren kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmklachten* geven op intensieve trainingdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor glutenvrije alternatieven zoals glutenvrije deegwaren, quinoa of rijst.

MELK EN MELKPRODUCTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een melkproduct (bv. een glas melk, een potje yoghurt, een sneetje kaas) brengt ongeveer 5 g eiwitten aan. • Melk en melkproducten zijn ook een efficiënte en makkelijke bron van calcium en vitamine B2. • Door haar specifieke voedingsstoffsamenstelling (combinatie van vocht, eiwitten, koolhydraten en mineralen) wint melk aan belangstelling als rehydratatie drank. • De samenstelling van melkproducten is zeer divers. Het eiwit- en vetgehalte verschilt naargelang het product. Plattekaas en skyr bevatten per 100 g meer eiwitten dan melk en yoghurt. Zij kunnen ook aan milkshakes worden toegevoegd als de eiwitbehoefte hoger is. • Te veel, te eiwitrijke of te vetrijke melkproducten eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmlachten* veroorzaken. Plan ze in na de sportinspanning. • Melk en melkproducten kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmlachten* geven op intensieve trainingdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor lactosevrije alternatieven.
VLEES EN GEVOGELTE	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie vlees (100 g) brengt ongeveer 20 g eiwitten aan. • Vlees is ook een efficiënte en makkelijke bron van ijzer en vitamine B12. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vlees of gevogelte is een efficiënte eiwitbron. • Mager vlees is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vetter vlees. • Verkies in het algemeen wit vlees boven rood vlees en vers vlees boven bewerkt vlees. • Een kleine hoeveelheid vlees (50 g) toevoegen aan een groente- of granenschotel kan de opname van niet-heemijzer verbeteren.
VIS	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie vis (100 g) brengt ongeveer 18 g eiwitten aan. • Vis is een belangrijke bron van omega 3-vetzuren. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vis is een efficiënte eiwitbron. • Magere vis is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vette vis. Plan vette vis in na een inspanning of wedstrijd.
EI	<ul style="list-style-type: none"> • Een ei brengt ongeveer 7 g hoogwaardige eiwitten aan. • Ei is ook een goede bron van ijzer, zink en de vitaminen A, D, B2 en B12.
PEULVRUCHTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie gekookte peulvruchten (100 g) brengt ongeveer 9 g plantaardige eiwitten aan. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten lager. Dan kan je prima variëren met peulvruchten als plantaardige eiwitbron. • Wie uitsluitend plantaardige eiwitbronnen eet, combineert peulvruchten best zoveel mogelijk met andere plantaardige eiwitbronnen voor een optimale aminozuursamenstelling en moet er ook voldoende van eten. • Peulvruchten voor een sportinspanning of wedstrijd kunnen maagdarmlachten* veroorzaken.
NOTEN EN ZADEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een handje (25 g) noten en zaden brengt ongeveer 5 g eiwitten aan maar ook zo'n 10 tot 15 g vetten en weinig koolhydraten. Zij zijn geen goede snacks om de koolhydraatvoorraad aan te vullen. • Ze verteren minder snel omwille van hun hoger vetgehalte.

* Er zijn verschillende factoren die maagdarmlachten kunnen veroorzaken. De meest voorkomende oorzaken zijn stress, schokbewegingen, te veel, te weinig of verkeerde voedingsmiddelen eten of drinken, geen aangepast bereidingswijze, een slechte timing van de voedingsinname. Veel hangt ook af de individuele gevoeligheid. Het is niet omdat iets minder is aangewezen op wedstrijddagen dat het niet gezond is. Let op de algemene voedingswaarde en variatie op niet-wedstrijddagen.