



KOKEN MET SPORTERS

Sporters moeten geen bijzondere ingrediënten in huis halen, speciale bereidingstechnieken aanleren of een apart potje koken. De meeste sporters kunnen gewoon mee-eten met wat de gezonde pot schaft of zelf aan de slag gaan in de keuken. Zelf koken scherpt hun kookvaardigheden aan. Zo leren ze zelf ingrediënten selecteren en porties afwegen en trainen ze hun behendigheid in plannen en organiseren. Dat kan van pas komen wanneer er meer moet worden nagedacht over de samenstelling van de hoofdmaaltijden, het kookmoment en het eetmoment voor een betere afstemming van de maaltijden op de geplande sportactiviteiten. Meer kookvaardigheden vermindert tevens de kans op ongezond compenseren.

KOKEN MET EEN SPORTIEVE TWIST

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

Sporters moeten met gerechten kunnen spelen om hun voeding optimaal te kunnen afstemmen op de geplande sportactiviteiten. **Spelen met gerechten betekent niet alleen spelen met de timing van de maaltijden rondom de sportactiviteiten.** Het gaat bijvoorbeeld ook over spelen met ingrediënten, schuiven met verhoudingen op het bord, porties vermeerderen of verminderen, variëren in bereidingswijze, de textuur aanpassen, enz.




SPELEN MET HET DRIEVAKSBOARD

Gezonde en gevarieerde maaltijden volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek volstaan voor wie actief en gezond leeft. Naarmate er meer trainings- en wedstrijd-schema's worden ingelast, vergt de invulling van de hoofdmaaltijden meer aandacht en planning. De klassieke drievaksindeling kan helpen om de invulling van een hoofdmaaltijd beter af te stemmen op de geplande sportactiviteiten. De soort sportinspanningen (kracht of cardio), de intensiteit (hoog of laag) en de duur (kort of lang) ervan bepalen de aanbevolen verhouding tussen koolhydraten (belangrijkste brandstof), eiwitten (belangrijkste bouwstof) en vitaminen en mineralen (bv. uit groenten) voor enerzijds een hoofdmaaltijd (figuur 1A) en voor anderzijds een totale dagvoeding (figuur 1B).

EEN, TWEE OF DRIE BORDEN?

De absolute hoeveelheid (of porties) die een sporter eet, hangt af van zijn totale energiebehoefte (3,4). De hoeveelheid energie (kcal) die het lichaam verbruikt en dus nodig heeft, hangt af van het basaal metabolisme (afhankelijk van geslacht, leeftijd, lengte en gewicht), de dagelijkse fysieke activiteit (bv. het huishouden doen, naar de winkel wandelen of fietsen, kantoorwerk of handenarbeid) en de bijkomende sportactiviteiten. Wanneer er frequenter (bv. meerdere uren per dag of meer dan 3 dagen per week) intensieve trainingen plaatsvinden, kan de energiebehoefte snel oplopen. Een oudere recreatieve sporter kan voldoende hebben aan een bord, terwijl een jonge topsporter bij manier van spreken twee of meer borden zal moeten eten, naast andere koolhydraatrijke en/of eiwitrijke basisvoedingsmiddelen als tussendoortjes of extra's om aan zijn behoeftes te kunnen voldoen.

FIGUUR 1 - Verschillende gemiddelde verhoudingen tussen **brandstoffen**, **bouwstoffen**, **vitaminen en mineralen** voor enerzijds een hoofdmaaltijd (A) en voor anderzijds een totale dagvoeding (B) in functie van geplande sportactiviteiten.

VOOR EEN INTENSIEVE EN/OF LANGDURIGE SPORTACTIVITEIT sterke focus op koolhydraten	VOOR EEN KRACHT-TRAINING OF EEN WEERSTANDSTRaining de nood aan koolhydraten en eiwitten is wat hoger	OP EEN RUSTDAG, VOOR EEN RUSTIGE SPORTACTIVITEIT (LAGE HARTSLAG) EN NA HET SPORTE focus op behoud en aanvulling van de voorraden en op herstel
A - VOOR EEN HOOFDMAALTIJD		
		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ de helft pasta, rijst, couscous of brood ✓ een kwart vlees, gevogelte, vis of ei ✓ een kwart (of minder) groenten <p>Neem een extra portie groenten op een ander eetmoment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ een derde pasta, rijst, couscous of brood ✓ een derde vlees, gevogelte, vis of ei ✓ een derde groenten 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ de helft groenten ✓ een kwart aardappelen of brood ✓ een kwart vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten(spread) <p>Bij deze gelegenheid kan het 'brandstof-vakje' ook eens worden gevuld met extra groenten.</p>
B - VOOR EEN TOTALE DAGVOEDING		
<ul style="list-style-type: none"> • 65-70 energie% koolhydraten • 15-20 energie% vetten • 15 energie% eiwitten 	<ul style="list-style-type: none"> • 55-60 energie% koolhydraten • 20-25 energie% vetten • 20 energie% eiwitten 	<ul style="list-style-type: none"> • 55 energie% koolhydraten • 30 energie% vetten • 15 energie% eiwitten

INGREDIËNTEN SLIM KIEZEN

MET FOCUS OP BRANDSTOFFEN

een extra aardappel of een extra portie deegwaren, rijst of cous-cous, een extra schep havermout bij de yoghurt, een extra boterham bij de lunch, fruit als beleg

MET FOCUS OP BOUWSTOFFEN

een portie vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten toevoegen, kaas als broodbeleg, een extra toef yoghurt in een gerecht of plattekaas bij de havermout

VOOR EEN LICHTER VERTEERBARE MAALTIJD, BEPERK OF VERMIJD

- voedingsmiddelen rijk aan vetten zoals noten en olie, vette kazelen, romige melkproducten, vet vlees en vette vis, vetrijke snacks
- voedingsmiddelen rijk aan vezels zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkorenbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst
- gasvormende groenten zoals champignons, paprika's, look, ui, kolen, rauwkost
- pikante en zure voedingsmiddelen zoals tomatensaus, scherpe kruiden, zure augurken, mosterd

MET EXTRA AANDACHT VOOR IJZER

een portie (rood) vlees of vis, een portie gekookte peulvruchten, een handvol noten, een portie groene bladgroenten, een portie volkoren granen of volkorenbrood; de biologische beschikbaarheid van haemijzer in dierlijke producten is hoger dan die van non-haemijzer; vitamine C-rijke voedingsmiddelen zoals groenten en fruit kunnen de absorptie van non-haemijzer bevorderen

MET EXTRA AANDACHT VOOR CALCIUM

een glas melk, een potje yoghurt, een sneetje kaas, een plakje mozzarella, een portie boerenkool of Chinese kool, een eetlepel sesampasta, een portie tofu, sardienen in blik, garnalen, ansjovis of mosselen

MET EXTRA AANDACHT VOOR OMEGA 3-VETZUREN

een portie halfvette of vette vis (bv. makreel, sardienen, haring, ansjovis), een handje walnoten, een eetlepel plantaardige olie rijk aan omega 3-vetzuren (bv. lijnzaadolie, koolzaadolie, walnotenolie)

NIET ELKE DAG KIP MET RIJST

Professionele sporters en wedstrijdssporters kiezen vaak voor dezelfde hoofdmaaltijd omdat ze dat kennen en omdat ze er vertrouwen in hebben. De grootste uitdaging bij sporters op het vlak van voeding is het spectrum aan voedingsmiddelen uitbreiden, diversiteit integreren en benadrukken dat er geen wondermiddelen zijn. Sommige sporters beschouwen bijvoorbeeld 'kip met rijst' als de ultieme hoofdmaaltijd voor explosieve (kracht) sporten omdat het een goede combinatie is van trage koolhydraten en eiwitten. Maar elke dag kip met rijst eten is geen goed idee. Het is ook voor sporters belangrijk dat er voldoende variatie op het bord verschijnt. Kip kan je ook prima afwisselen met kalkoen of vis en rijst met couscous of bulghur. Variatie gaat bovendien verder dan louter afwisselen met voedingsmiddelen. Het gaat ook over variëren in bereidingswijze, smaken, kleuren en texturen.

4 variaties op klassiek gebakken kipfilet

- Kip grillen
- Kip in blokjes of in repjes
- Oosters of Italiaans gekruide kip
- Kip met een korstje

4 variaties op klassiek gekookte broccoli

- Broccolipuree
- Pesto van broccoli
- Broccoli gegaard in de oven
- Broccolirijst

4 variaties op klassiek gekookte witte rijst

- Bulghur
- Pasta
- Couscous
- Quinoa

MENU

VLAAMSE FAVORIETEN IN EEN SPORTIEVER JASJE

Trage en lichte maaltijd voor een betere vertering en snellere herstel van de energievoorraad. Het is belangrijk om voldoende eiwit te eten, maar ook voldoende koolhydraten en vetten. Het is ook belangrijk om voldoende water te drinken.

De kip met rijst en broccoli

De kip met rijst en avocado

De kip met rijst en courgette

De kip met rijst en spinazie

De kip met rijst en courgette

De kip met rijst en spinazie

De kip met rijst en avocado

De kip met rijst en broccoli

De kip met rijst en courgette

De kip met rijst en spinazie

De kip met rijst en avocado

De kip met rijst en broccoli

De kip met rijst en courgette

De kip met rijst en spinazie

De kip met rijst en avocado

De kip met rijst en broccoli

SUGGESTIE

Maak een recept met kip met rijst en broccoli.

MEER LEZEN
WWW.NICE-INFO.BE

ONTDEK DE TOOL 'VLAAMSE KLASSIEKERS IN EEN SPORTIEVER JASJE' TE DOWNLOADEN VIA WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > TOOLS

- **Nutrinews maart 2018**
Belgische klassiekers met een gezonde twist
- **Materialen**
 - > Infografieken > Gezond eten met een plan
 - > Tools > Kruidenwijzer
 - > Tools > Maak kennis met Turkse en Marokkaanse eetgewoonten
- **Recepten**

Referenties

1. Interview met Gino Devriendt d.d. 26 april 2022
2. Interview met Karolien Rector d.d. 28 april 2022
3. Interview met Stephanie Scheirlynck d.d. 25 mei 2022
4. <https://hellochamp.cc/>
5. Pannekoek S. van der Stelt T. Wisse V. M. Berkenplas. Mol B. Eet als een atleet. I'm a foodie. 2017. ISBN 9789082700206