

Jacqueline Kuperus over sportvoeding



Voeding als voorbereiding op een wedstrijd

Sport en voeding zijn met elkaar verbonden. Hard en veel trainen zonder goed te eten maakt de kans groot dat het beoogde resultaat zal tegenvallen. Het (getrainde) lichaam haalt de energie uit hetgeen wat je als sporter eet. Voeding is immers de brandstof van het lichaam. Ook in het normale dagelijkse leven. Eten is wat ons dagelijks bezig houdt. In de kranten staan regelmatig verhalen over de gevolgen van verkeerd eten en veel eten. Ook bijvoorbeeld wat (niet) eten voor de prestaties betekent voor de professionele sporter tijdens de vastenperiode van de Moslims (Ramadan). Tekort aan voedingsstoffen tijdens het sporten merk je aan bijvoorbeeld trillerigheid, duizeligheid en het ontbreken van energie om verder te gaan.

Voeding in combinatie met sport vereist eigenlijk een continue begeleiding. De topsporters zijn hier dagelijks mee bezig. Alleen op de wedstrijddag het juiste eten is aan te bevelen, maar het effect is minimaal als je op de avond voor de wedstrijd te weinig slaapt en (te) veel alcohol drinkt. De werking van alcohol op het lichaam en dus ook op de sportprestatie zijn: als je alcohol direct voor of tijdens het sporten gebruikt, leidt dat vaak tot een verhoogd risico op blessures omdat het je coördinatie- en concentratievermogen onderdrukt. Daar komt ook nog eens bij dat alcohol de vetverbranding remt waardoor je makkelijk vetrandjes kweekt.

Denk aan het volgende als je toch alcohol drinkt: je lever doet 1 á 1,5 uur over de afbraak van 1 glas bier; 8 glazen is dus 8 tot 12 uur afbraaktijd. Dit is op geen enkele wijze te versnellen dus niet door koffie, veel bewegen of een koude douche! Deze afbraakproducten zijn heel slecht voor je lichaam en dus voor je prestatie.

Op de dag van de wedstrijd kun je het beste 2 1/2 tot 3 uur van tevoren je laatste grote maaltijd nemen. Dit is de tijd die het voedsel nodig heeft om je maag te passeren; rennen met een volle maag is niet goed. Je kunt een uur voor de wedstrijd nog wel iets lichts eten zoals een banaan of krentenbol, en dus niet zoals veel jongens doen, op het laatste moment je bed uit komen en op de club ontbijten met een tosti en/of een broodje kroket! Nog een vuistregel is: kom 4 à 5 uur voor aanvangstijd van de wedstrijd je bed uit. Deze tijd heeft het lichaam nodig om tot een optimaal prestatie niveau te komen.

De maaltijd voor de wedstrijd (2 1/2 tot 3 uur) bestaan uit: bord pap, muesli, pasta of bruin brood met jam, stroop, honing, gekookt ei of magere vleeswaren. Natuurlijk kan melk, yoghurt of kwark met muesli ook (bij voorkeur geen cruesli, want dat heeft veel gebrande suikers). Dit aangevuld met fruit. Bij de pap, melk, yoghurt of kwark kan je fructose of vruchtensuiker toevoegen. Dit is een natuurlijke energiebron die tevens werkzaam is bij de afbraak van vetten. Het is een suiker die je bloedsuikerspiegel langzaam laat stijgen waardoor je meer energie hebt tijdens de wedstrijd. Vruchtensuiker is te koop bij de drogist.

Naast het eten moet ruim voordat je aan de wedstrijd begint ook al gedronken worden. Drink daarom in de uren voor de wedstrijd in elk geval 500 cc water.

Waar mogelijk, tijdens de wedstrijd, tussendoor ook water drinken. In de rust kan je voor een snelle aanvulling van koolhydraten gerust een paar slokken sportdrink of een dextro of een druivensuiker nemen.