



Jacqueline Kuperus, sportdiëtiste, www.tothetop.nl

Voeding als herstel

In wereld van (top)sport (zijn) gelden een aantal vaste waarden, zoals het verrichten van trainingsarbeid, de wedstrijdvoorbereiding en het herstellen (van) na een wedstrijd. Je kan eigenlijk wel zeggen dat dit een vaste cyclus is voor de sporter die serieus met zijn sport bezig is.

Herstellen neemt een veel belangrijkere plaats in dan men in eerste instantie zou denken. In gesprekken met sporters komt altijd het onderdeel "herstellen" aan bod. Voor wie de afgelopen periode de playoffs heeft gevolgd in het voetbal, heeft vaak trainers horen zeggen: 'en nu maar kijken hoe mijn spelers fysiek herstellen.' Of de afgelopen Olympisch winterspelen, waarin er bewust werd gekozen welke schaatser tijdens de ploegachtervolging werd ingezet. Gekeken werd er naar de volgende feiten: wie schaatst wanneer welke volgende wedstrijd en hoeveel tijd zit daar tussen om te herstellen!

Welke herstelmethode(s) er worden gebruikt verschilt per sport en/of positie. In de rugbysport werd er na een zware wedstrijd gezwommen om de spieren te herstellen. Op dit moment is het in de atletiek mode om te herstellen door je lichaam in een koud waterbad te dompelen. Naast het herstel van het lichaam is er ook een vakgebied dat heet "mentaal" herstellen. Hierbij kom je in de wereld van de sportpsycholoog.

Welke methode men ook kiest om het herstel te bevorderen, eten en drinken is uitermate belangrijk en vast onderdeel van het herstel. Op de vraag aan een topsporter welke methode hij of zij gebruikt, zal je gevarieerde antwoorden krijgen maar één onderdeel staat vast en dat is eten en drinken.

Direct na een wedstrijd of training goed eten en drinken kan (zal) het herstel met uren en mogelijk enkele dagen bevorderen. Vooral de eerste twee uur na de wedstrijd is cruciaal. Het lichaam heeft tijdens de wedstrijd zoveel energie verbruikt, dat

het noodzakelijk is dit direct aan te vullen. Het moge duidelijk zijn dat bier, broodjes kroket en patat niet de juiste maaltijd en drank is!

Je moet je voorstellen dat elke spiercel koolhydraattankjes heeft met een voorraad aan koolhydraten voor ca. 1 – 1 1/2 uur inspanning. Direct na inspanning staan de deksels van die tanks wijd open. Als je niet snel goed eet en drinkt na een intensieve inspanning dan zullen deze tankjes zich langzaam gaan afsluiten zodat aanvulling in de vorm van bv. een krentenbol vier uur na inspanning veel minder effect sorteert dan wanneer dit binnen twee uur gebeurt.

Wat kan je het beste drinken en eten na een wedstrijd:

Eerst een sportdrank of vruchtensap om de koolhydraatvoorraad aan te vullen en minimaal een halve liter water om uitdroging te voorkomen want je lichaam bestaat voor 60 procent uit water.

Dan binnen twee uur een maaltijd nemen met veel koolhydraten en een beetje eiwitten. De eiwitten versnellen de opname van suikers (koolhydraten) doordat ze het hormoon insuline extra stimuleren. Insuline zorgt voor opname van suikers in de spiercel vanuit het bloed.

De koolhydraten zitten (onder andere) in: rijst, pasta, aardappels, groenten, fruit, brood, krenten-mueslibollen, rijstwafels, ontbijtkoek en haver-mout. Eiwitten vind je in vlees, vis, ei en zuivel. (Dit is nog maar een samenvatting van producten). Ga in ieder geval niet experimenteren. Vraag altijd advies aan de sportdiëtiste.

END