



BRANDSTOFTANK GOED VULLEN

Eindelijk lente! Als loper vind je het heerlijk om lekker in het zonnetje te lopen en als fietser verheug je je erop om je kilometers te draaien en te genieten van het uitbottende groen. Uiteraard doe je dit met goed materiaal en in een goede conditie. Je hebt al aardig wat meters in de benen, maar hoe zit het met je brandstofvoorziening? Met goede voeding kan je je prestatie verbeteren én je kan de kans op blessures verkleinen.

Dikwijls wordt alles ingezet op de grote dag, maar je bereikt nog meer resultaat als je in de week voor het sportevenement alvast voor een volle reservetank zorgt, oftewel koolhydraten (suikers) stapelt en zuinig bent met vet. Koolhydraten worden in je spieren opgeslagen als glycogeen, de reservebrandstof die je tijdens de duurloop, fiets- of wandeltocht gebruikt. Koolhydraten komen voor in pasta, rijst, pannenkoeken, aardappelen, fruit, muesli, cruesli, brood en broodvervangers, zoals knäckebröd en beschuit.



Anneke Palsma is sportvoedingsadviseur.
In deze rubriek gaat zij in op veelvoorkomende
voedingsvragen van sporters.

Sommige sporters vinden het prettig om op de grote dag een paar uur voor de sportprestatie pasta te eten, maar je kunt ook heel goed andere koolhydraatrijke voedingsmiddelen nemen, zoals pannenkoeken en/of een bord pap, yoghurt of kwark met muesli of cruesli, of boterhammen met magere vleeswaren, 30 of 20+kaas of eventueel zoet beleg.

Tijdens evenementen staan er meestal kraampjes met water, sportdrink en fruit (bijvoorbeeld stukjes banaan) langs de route, maar bij fiets- en wandeltochten is het handig om zelf ook wat proviand mee te nemen zoals boterhammen met mager beleg, fruit en voldoende vocht. Het zijn een heleboel tips, daarom zetten we ze nog even puntsgewijs op een rijtje.

De laatste week voor het evenement:

1. Eet een ruime portie pasta, rijst of aardappelen, voldoende groente en mager vlees, kip of vis;
2. Neem voldoende brood en/of broodvervangers en fruit;

3. Wees matig met vet en neem rode sauzen bij de pasta of rijst.

En op de dag zelf:

1. Neem twee tot drie uur voor het sportevenement een maaltijd met pasta, rijst, brood, pannenkoeken, pap, yoghurt of kwark met muesli, cruesli of een ander ontbijtgraanproduct;
2. Zorg voor voldoende eten en drinken onderweg;
3. Drink meer bij warm weer, maar ook als het waait.

Iedere sporter is weer anders en heeft zo zijn eigen ervaringen en tips. Als je opmerkingen of vragen hebt, dan horen we dat graag. 🌙

Vragen en reacties?

📧 sportvoedingsadvies.eu

📧 ahpalsma@planet.nl