

Voeding voor, tijdens en na het wielrennen



Opzet presentatie:

- wielrennen – energie
- wat doet voeding
- gezonde voeding/sportvoeding
- (sport)voeding voor, tijdens, na
- vragen





Goede voeding zorgt voor

- Prestatieverbetering
 - Voldoende energie voor trainingen en wedstrijden
 - Sneller herstel na training of wedstrijd
- Verkleining op blessurekans
- Sneller herstel na blessure
- Minder schommelingen in energiebalans

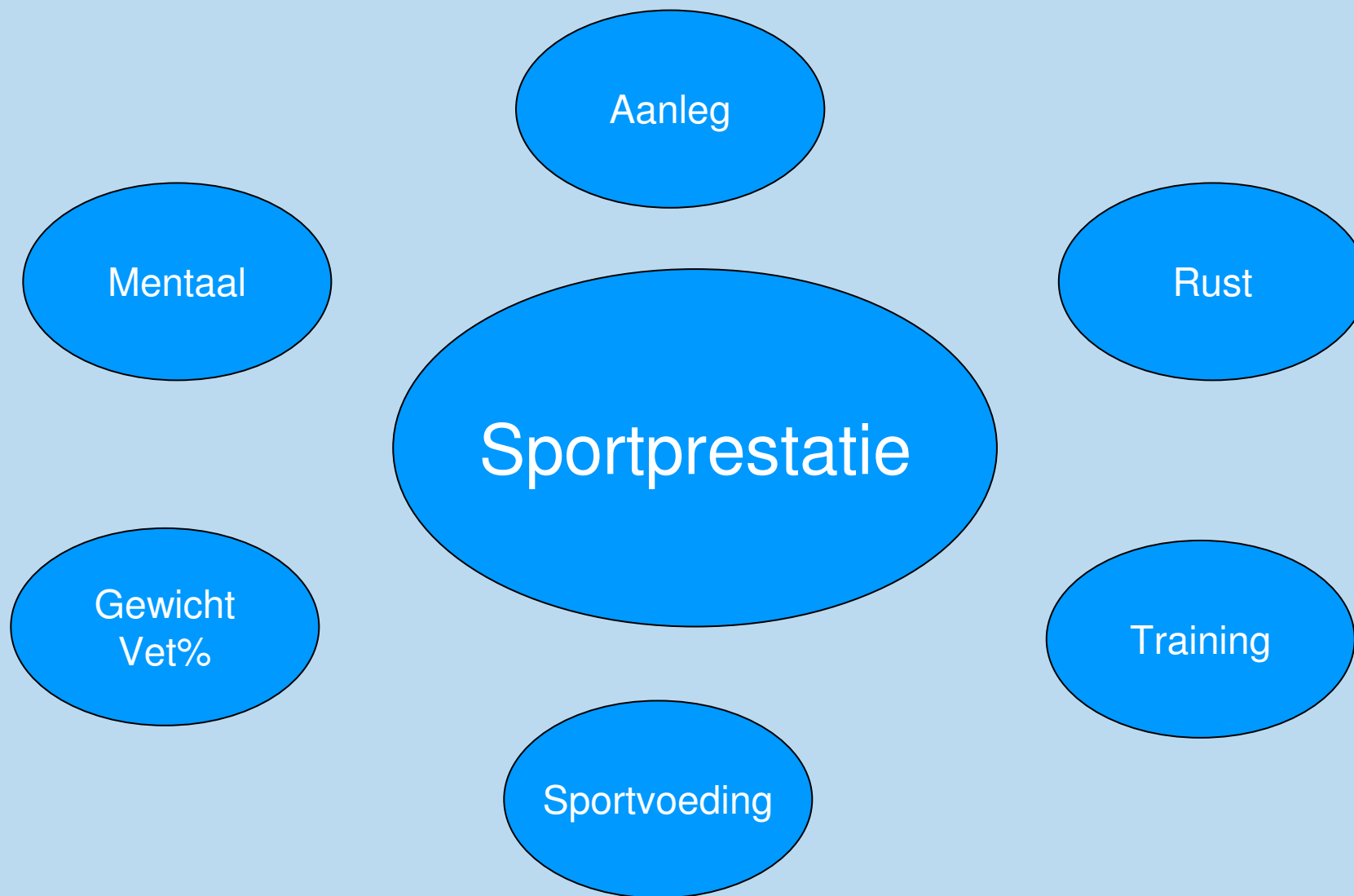


Tekorten in je voeding of een verkeerde voeding

Gevolgen daarvan kunnen zijn:

- Heel vaak honger hebben
- Hoofdpijn
- Misselijk
- Slechte adem
- Mentale instabiliteit; bijv. snel geïrriteerd raken
- Ongewenst gewichtsverlies of gewichtstoename
- Een vertraagde groei bij jonge sporters
- 'Op moeten geven' omdat je geen energie meer hebt
- Regelmatig blessures, ziek of vermoeid zijn





Energie-inname & energieverbruik

Eten



Trainen/
Wedstrijd
Rust
Werk

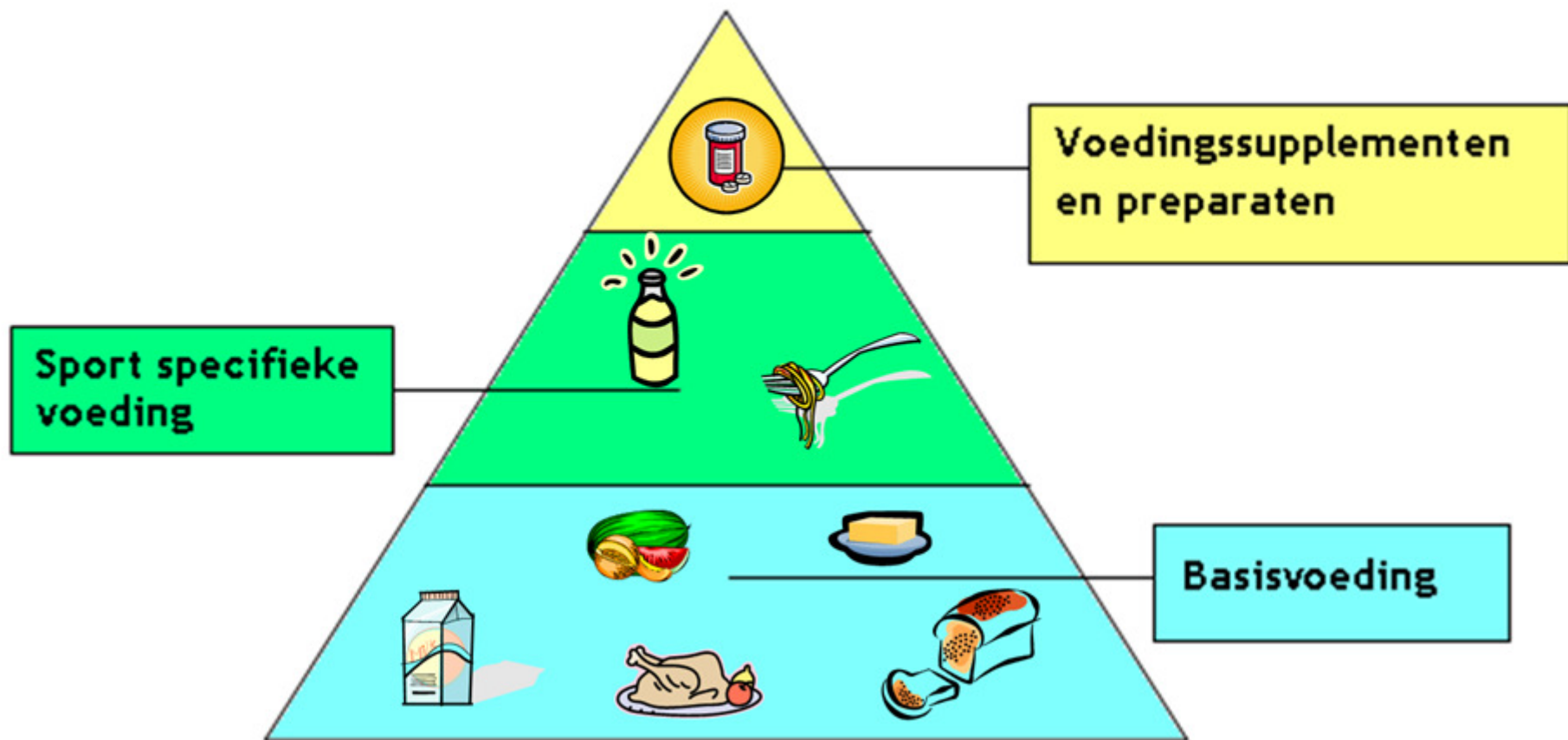
Energieverbruik

Hoeveel energie heb je nodig?

- Geslacht
- Lengte en gewicht
- Leeftijd
- Dagelijkse beweging?
- Verhouding spiermassa en vetmassa?
- Functie vd sporter/tak van sport
- Getraindheid



	Normale voeding	Sportvoeding
EN	2000 – 2500	Individueel
KH	40 – 50 En%	50 – 60 En%
Eiwit	10 En%	15 En%
Vet En%	30 – 40 En%	20 – 30



Wielrennen kost

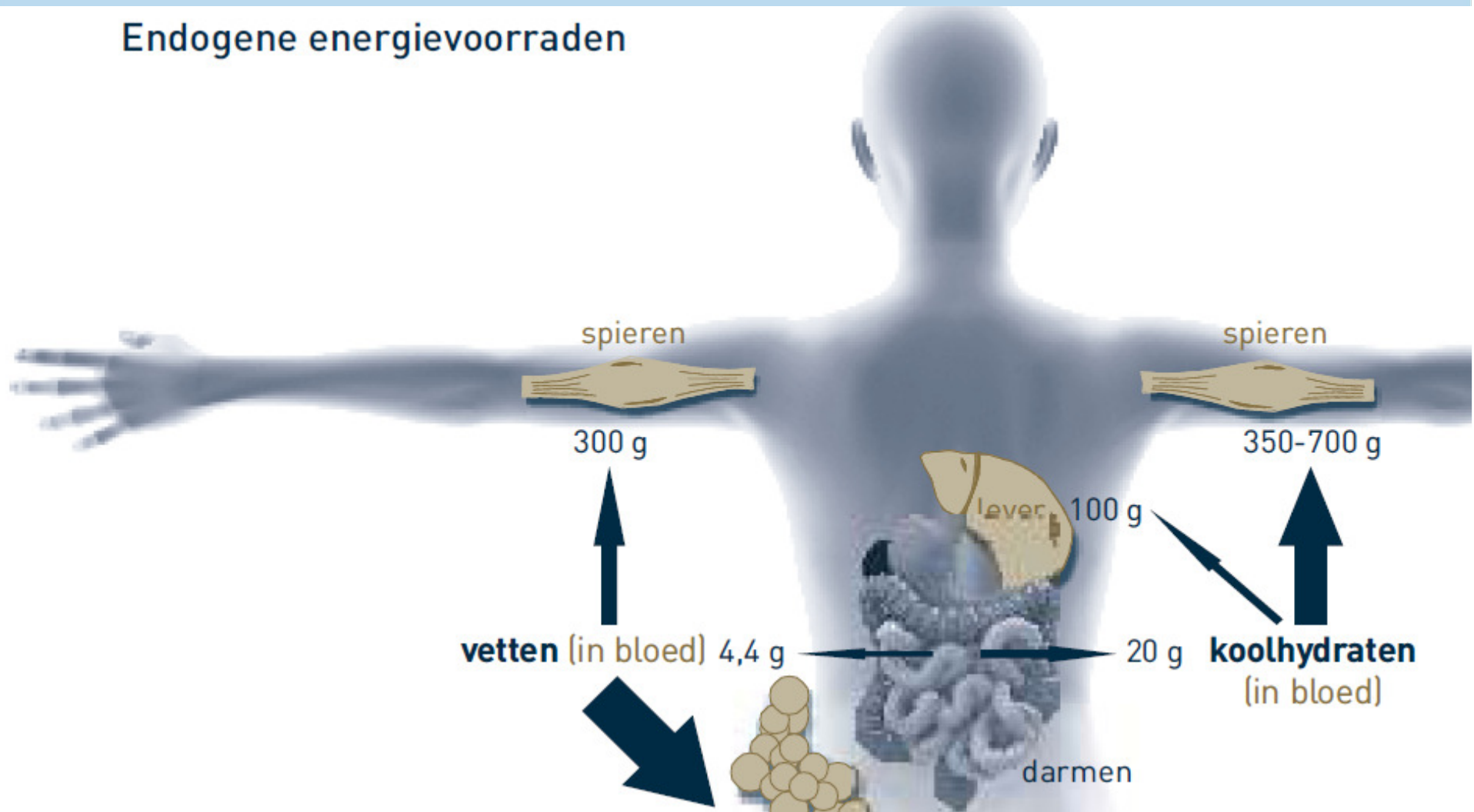


Energie€ !



Glycogeen limiterende factor

Endogene energievoorraden



Inspanning:

- Afname energievoorraad
- Stijging lichaamstemp
- Afname lichaamsvocht
- Verandering maagdarmmotoriek

Gevolg:

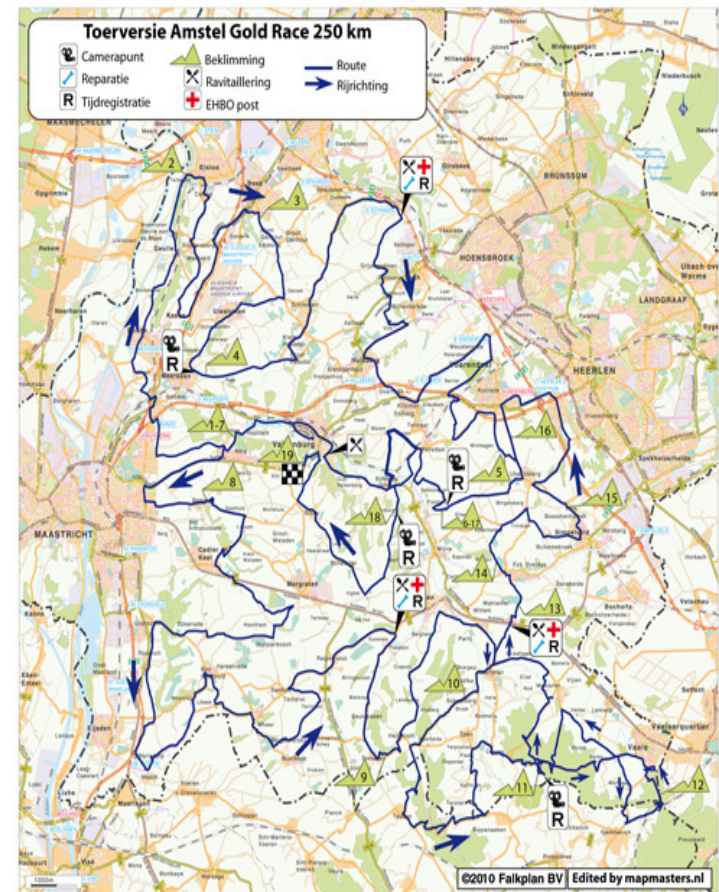
- Gebruik lichaamseigen eiwitten
- Stijging
vetverbranding→50%maximaal
vermogen→prestatievermindering

Casus:

Wielrenner 80 Kg ♂

Doel: Finish
Amstelgold race

250 km



Casus:

Wielrenner ♂

10 uur

8800 Kcal!





Voeding: De brandstof voor je lichaam



Brandstoffen:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten

- Vocht
- (Alcohol)



Koolhydraten

- Brandstof
- Levert snelle energie
- Geeft 3 maal sneller energie dan vet!
- Waar zit het in?



Eiwitten

- Bouwstof van je lichaam
- Voor herstel en opbouw van spieren en weefsels
- Waar zit het in?



Vetten

- Vervoeren van voedingsstoffen
- Opbouw van cellen
- Waar zit het in?
- Verzadigde en onverzadigde vetten?



Probeer alles tijdens training uit!



Voorafgaand aan wedstrijd

- Gebruik 3 – 4 uur voor de wedstrijd de laatste grote (koolhydraatrijke) maaltijd

80-320 gram koolhydraten

Voorafgaand aan wedstrijd

	Kh
4 sn (volkoren)brood	65
4 x jam	36
1 glas sinaasappelsap	18
1 schaalje (havermout)pap	11

	165

Voor de start

**Gebruik 6-8 ml dorstlesser/
kg lichaamsgewicht
5 minuten voor de start**



Tijdens wedstrijd

Begin meteen met aanvullen!

**30-60 gram koolhydraten per uur
+ vocht 2-3 ml/kg lichaamsgewicht elke
20 minuten = 720 ml
grote slokken!**

uur	product	koolhydraten
1	water, 2 witbrood+ jam	50
2	Dorstlessen	43
3	Water, banaan, reep	20, 29
4	Water, gelletje	45
5	0,5 Dorstlessen, 1 brood+jam	30, 23
6	Dorstlessen, banaan	43, 20
7	Water, 0,5 gelletje, krentenbol met suiker	23, 31
8	0,5 ltr Dorstlessen, reep	30, 29
9	Water, gelletje	46
10	Dorstlessen	43

Vocht

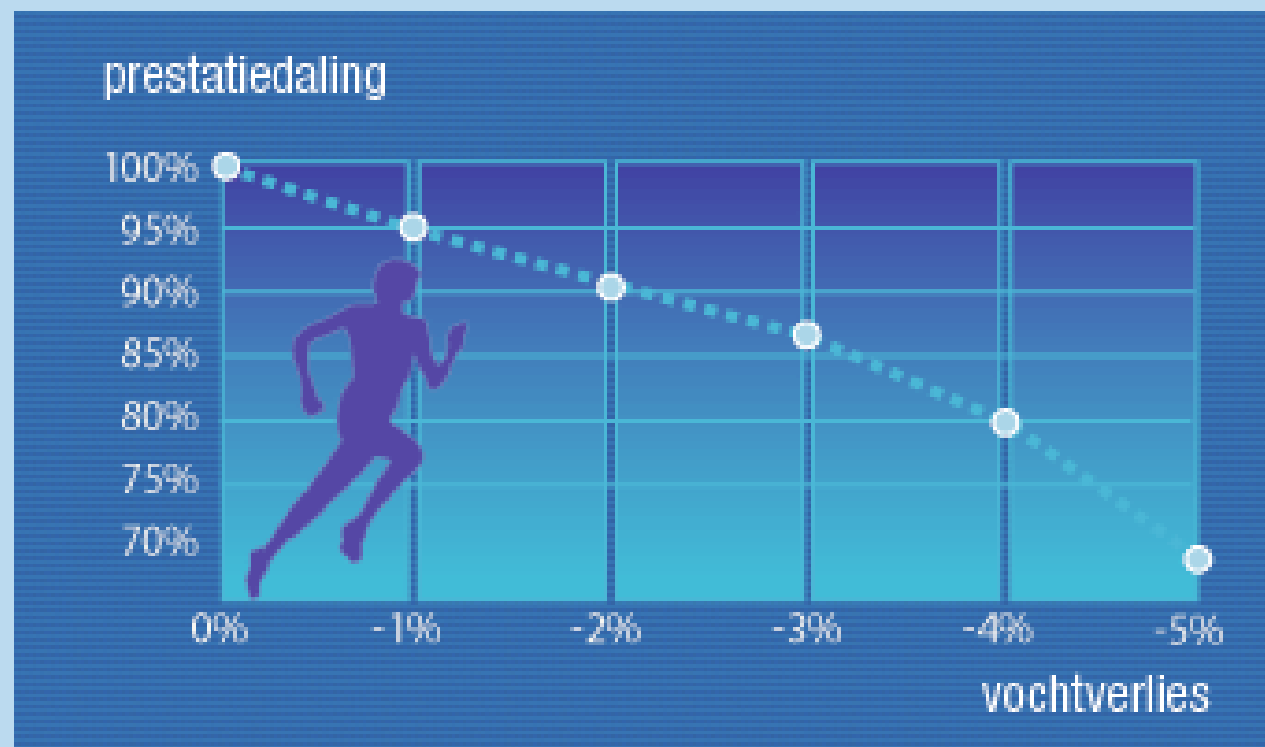
- Snelst beperkende factor
- Dehydratie= prestatievermindering
- 2% dorstgevoel → te laat

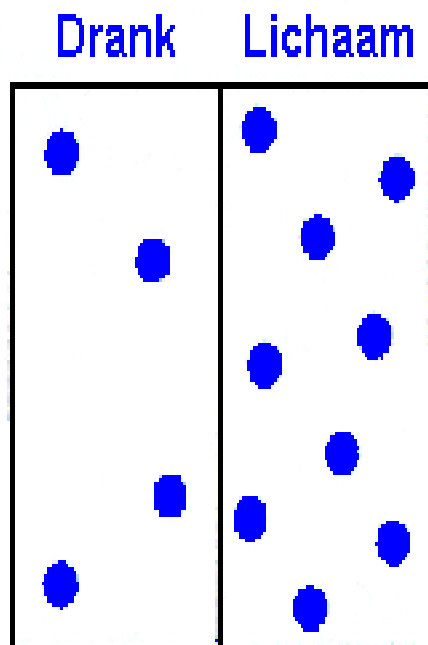


Vochtbalans:

- Regelen van lichaamstemperatuur
- Transportmiddel
- Bestanddeel van bloed, urine en zweet

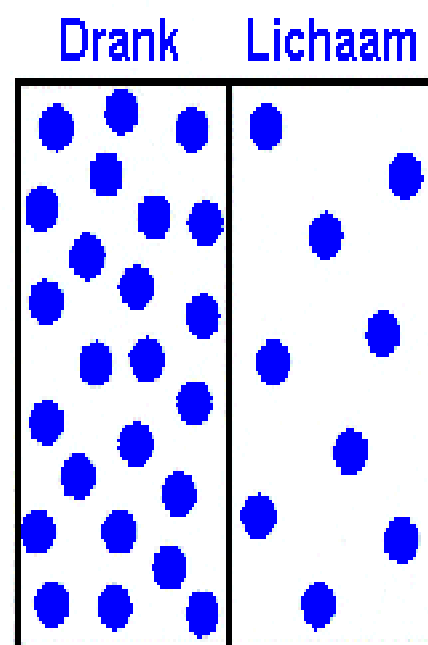
In 90% van de gevallen is fysieke inzinking te wijten aan te weinig vocht in het lichaam





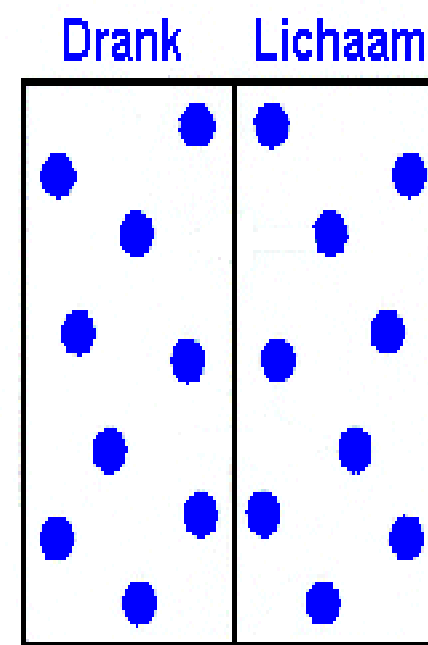
Hypotone

< 280 milliosmol/l



Hypertone

> 320 milliosmol/l



Isotone

280 - 320 milliosmol/l



0 kcal



220 kcal



90 kcal



Voor een snel herstel

- Drink voldoende voor herstel van de vochtbalans
- Eet eiwitrijke voedingsmiddelen voor opbouw en herstel van spierweefsels, aanpassing aan training
- Eet koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor herstel van energievoorraden in de spieren

→ De eerste twee uur na de inspanning gebeurt de aanvulling in de spieren het snelst.

1-1,2 gram kh / kg lichaamsgewicht

Voor een snel herstel na Amstel



Voor een snel herstel na Amstel

- Direct na de inspanning:
 - 250 – 500 ml hersteldrank
 - 500 – 1000 ml water of dorstlesser
 - Banaan
- Binnen twee uur:
 - Magere kwark/yoghurt met noten/muesli en fruit
 - Brood met mager vlees/vis
 - Groente met vlees/vis en aardappelen/rijst/pasta

Wist je dat...

Na de wedstrijd
Oud bruin met grenadine extra
dehydrateerd! 13 gram kh/100g gram



Wist je dat....

	kcal	brood
Worstenbroodje	290	3,5
Pizza met kaas/tomaat	740	8,5
Zak chips 200 g	1100	13,5
Appelflap	400	5
Schaaltje pinda's	945	11

Na de wedstrijd



Praktische tips:

koude dranken smaken anders dan
warme

tijdens inspanning smaken dranken
anders dan in rust

goede smaak > drinkgedrag
(> eetgedrag)

lichaam (maag- en darmstelsel
gevoeliger bij inspanning

Wedstrijddag

- Doe geen ongewone dingen
- Zenuwen? Een lichte maaltijd
- Niet te 'bruin'
- Niet te vet en eiwitrijk
- Voldoende vocht
- Gebruik eigen (schone) bidon
- Weet wat de organisatie aanbied

Probeer alles tijdens training uit!



Eten en drinken tijdens inspanning moet je ook trainen



Weeg jezelf eens voor en na een inspanning

Op een gezonde manier de finish
bereiken?

Laat je adviseren
en
ontvang een individueel
sportvoedingsadvies!

Ga voor de beste prestatie.

Voed je sport!

Voor meer informatie:
www.voedjesport.nl

Diëtistenpraktijk Van der Zee
Fabriekstraat 24
5753 AH Deurne
06 – 38 30 92 96