

ENERGIE- EN VOCHTVOORZIENING

Een correcte en evenwichtige (sport)voeding, aangepast aan de noden van een sporter zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening is daarbij van groot belang voor een goede prestatie.

Tekorten in de voeding en vocht leiden onherroepelijk tot :

- verzwakking,
- vermoeidheid,
- een verminderde handelingssnelheid,
- zwakke prestaties,
- een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training,
- mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels.

Het is dus heel belangrijk om enerzijds de energiereservoirs tijdig aan te vullen (suikers) en anderzijds bouwstenen (eiwitten) aan te brengen om het lichaam te herstellen en voor te bereiden op een volgende activiteit. Ook het drinken voor, tijdens en ná de training (of wedstrijd) is absoluut noodzakelijk voor het leveren van goede prestaties.

Te weten dat een aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsprogramma te volgen.

Het spreekt voor zich dat de hoeveelheden voor een man en vrouw verschillen volgens het lichaamsgewicht en de samenstelling.

DRINKEN

Het behouden of verkrijgen van een goede vochtbalans is een van de belangrijkste elementen voor sporters. Ook bij sporters gaat er heel wat vocht verloren tijdens de inspanning. Ons lichaam dient immers de warmte, die door de spiermassa in het lichaam wordt geproduceerd, kwijt te geraken. Gelukkig beschikt ons lichaam over een mechanisme dat onze kerntemperatuur onder controle houdt nl. transpiratie of zweten. Onder warme weersomstandigheden kan dit vochtverlies behoorlijk hoog oplopen. Sommige spelers kunnen tot 2 a 3 liter vocht verliezen per uur inspanning. Om optimaal te kunnen verder sporten dienen we dit vochtverlies tijdig aan te vullen.

DRINKEN is dus de boodschap !

DRINKEN VÓÓR DE INSPANNING

Zorg ervoor dat je steeds met een goede vochtbalans aan een training of wedstrijd begint. Drink daarom een ruime hoeveelheid water voorafgaand aan het sporten. Hoeveel je dient te drinken, hangt af van je persoonlijk vochtverlies. Een goed controlemiddel hiervoor is de kleur van de urine: hoe donkerder, hoe slechter de vochtbalans. De aanbeveling is om $\pm 6-8$ ml /kg lichaamsgewicht te drinken over een 2-tal uur vóór de inspanning. Overtollig vocht kan op die manier nog het lichaam verlaten via de urine.

In onderstaande tabel vind je een aantal voorbeelden terug van aanbevolen hoeveelheden in verhouding tot een bepaald lichaamsgewicht.

LICHAAMSGEWICHT (kg) VOCHTBEHOEFTE (ml)

- 40 240 – 320 ml
- 50 300 – 400 ml
- 60 360 – 480 ml
- 70 420 – 560 ml

Overzicht vochtbehoefte volgens individueel lichaamsgewicht in voorbereiding op intensieve inspanning bij normale temperatuur en luchtvochtigheid.

Met behulp van een refractometer kan er regelmatig op training of in voorbereiding op een wedstrijd, een staal urine worden gecontroleerd om de vochtbalans te controleren. Voorafgaand aan een intensieve training of wedstrijd kan er eventueel nog een portie 'isotone' dorstlesser worden voorzien. Een dorstlesser is een sportdrink (isotoon) die een matige hoeveelheid suikers (4 –8 gram per 100 ml) bevat en voldoende zout of natrium (40 – 120 mg/100 ml).

Afhankelijk van hoeveel je verdraagt, kan je zo'n 150 a 250 ml drinken in de periode voorafgaand aan de inspanning.

DRINKEN TIJDENS DE INSPANNING

Tijdens een inspanning is het belangrijk te drinken wanneer er langer dan 1 uur wordt gesport om prestatieverlies te voorkomen. Neem altijd wat drank mee wanneer je naar een training gaat, vooral in de zomer.

HOEVEEL MOET IK DRINKEN ?

Afhankelijk van de intensiteit van de inspanning en de weersomstandigheden kan je vochtbehoefte sterk variëren.

Globaal wordt er een vochtadvies gegeven van 2 à 3 ml per kg lichaamsgewicht per kwartier inspanning*.(*Voor een sporter van 50 kg betekent dit 100 a 150 ml / kwartier inspanning of 400 à 600 ml per uur.) Om de persoonlijke behoefte te kennen, kan het een hulpmiddel zijn om je eens te wegen vóór de inspanning en na de inspanning. Het verschil in lichaamsgewicht wordt verondersteld overeen te komen met het vochtverlies (1 kg = 1 liter vochtverlies).

Tel daarbij de hoeveelheid vocht die je tijdens de inspanning hebt gedronken en je bekomt meteen het totale vochtverlies. Een gewichtsverlies van meer dan 2% betekent dat je te weinig hebt gedronken (vb. iemand van 60 kg met een gewichtsverlies van 1,2 kg).

Tijdens een INTENSIEVE INSPANNINGEN is het aangewezen om elke 30 minuten te drinken. Voorzie voornamelijk water om in de primaire behoefte te voorzien. Een dorstlesser kan aangewezen zijn bij intensieve trainingen en/of warme weersomstandigheden.

Leer vooral te drinken 'tijdens een training' zodat je dit gewoon wordt en ongemakken zoals krampen.

Opgelet !

Drink je drank niet te koud want dit kan maagdarmproblemen veroorzaken.

DRINKEN NA DE INSPANNING

Na een SPORTINSPANNING zal je waarschijnlijk wat gewicht verloren hebben. Het is immers haast onmogelijk om al het vochtverlies dat je verloren hebt tijdens de inspanning te kunnen compenseren.

Blijf daarom ook drinken na de inspanning!

Recuperatiedranken hebben het meest hun nut wanneer je ze neemt binnen het half uur na de inspanning.

Recuperatiedranken bevatten tevens de perfecte verhouding suikers en eiwitten voor een snelle recuperatie van de spiermassa.

KOOLHYDRATEN (SUIKERS)

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers suikers, vetten en eiwitten voor. Suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt kan omgezet worden tot glycogeen.

Dit is de belangrijkste stockage van energie. Ongeveer een derde wordt opgeslagen in de lever, de rest wordt gestockeerd in de spieren.

Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel van glycogeen is dat het onmiddellijk kan gebruikt worden als direct beschikbare energie.

Daarom zijn koolhydraten een van de belangrijkste vormen van brandstof in de voeding van een sporter. De behoefte zal, afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, tussen de 5 en 10 gram/kg

lichaamsgewicht/dag liggen. Ook in de herstelfase blijken koolhydraten heel belangrijk te zijn omdat ze op dat moment sneller kunnen gestockeerd worden in de spieren. Dat bevordert een snel herstel. Eten ná een intensieve inspanning is daarom steeds belangrijk als voorbereiding op een volgende inspanning.

In onderstaande vind je de specifieke aanbevelingen terug in de behoefte aan koolhydraten.

Matige inspanning aan lage intensiteit

5 - 7 gram koolhydraten/kg LG/dag

Matige tot zware inspanning

7 - 10 gram koolhydraten/kg LG/dag

Herstel na een training (0 - 4 uur):

1 gram/ per kg LG/uur

Bij uitputting van de glycogeenreserves zal de intensiteit van de inspanningen

ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Vermoeidheid zal al snel ontstaan in het 2e gedeelte van de inspanning/de 2^o helft van de inspanning waardoor ook de prestatie zal verminderen.

In onze dagelijkse voeding kunnen we 'snelle' en 'trage' suikers onderscheiden:

- Snelle suikers doen de suikerspiegel heel snel stijgen in het bloed en kunnen bij overmatige consumptie leiden tot overgewicht
Voorbeelden: snoep, koek, gebak, taart, frisdranken, druivensuiker, chocolade,...
- Trage suikers worden daarentegen trager afgebroken door het lichaam waardoor ze langer kunnen gebruikt worden als brandstof
Voorbeelden: graanproducten, aardappelen, deegwaren, rijst, peulvruchten, fruit, groenten,...

Vooral deze laatste groep van suikers (trage) dienen het grootste aandeel te vormen binnen onze dagelijkse voeding. Het zijn waardevolle energiebronnen die langdurig brandstof zullen leveren tijdens het sporten. De snelle suikers kunnen nodig zijn om ons op een snelle manier van energie te kunnen leveren (bv. na het sporten) maar mogen niet het hoofdaandeel zijn.

EIWITTEN

Eiwitten (of proteïnen) zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Al onze weefsels, spieren, huid, organen, enz., bestaan uit eiwitten. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Sommige aminozuren worden automatisch aangemaakt in het lichaam, anderen dienen we met onze voeding in te nemen.

WAAROM HEBBEN WE EIWITTEN NODIG?

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het herstel van weefsel. De afbraak en aanmaak van weefsel is een continu proces. Dat gaat je hele leven door. De eiwitten worden gebruikt om te vervangen en om 'reparaties' te verrichten. Hierbij kun je denken aan de genezing van wondjes of een blessure, maar ook bijvoorbeeld aan het herstel van de kleine scheurtjes die tijdens het sporten in onze spieren kunnen ontstaan. Eiwitten die het lichaam niet gebruikt als bouwstof, kunnen niet worden opgeslagen in de vorm van eiwit. Het overschot wordt door het lichaam verbrand of omgezet in andere stoffen.

WAAR ZITTEN EIWITTEN IN?

Eiwitten zitten zowel in plantaardige (erwten, bonen, granen, ...), dierlijke voedingsmiddelen (vlees, kaas, melk, ...) als in vis (tonijn, schaaldieren, ...). De dierlijke eiwitten lijken het meest op onze lichaamseigen eiwitten en zijn daarom het gemakkelijkst te gebruiken voor herstel en opbouw van lichaamsweefsel.

Terwijl de normale behoefte voor dagelijkse eiwitname bij niet-sporters op 0,8 gram/kg LG ligt, kan die oplopen tot 1,2 a 1,6 gram/kg LG.

Met betrekking tot de optimale hoeveelheid eiwitten na het sporten, luidt het advies om liefst in het eerste half uur na het (intensief) sporten 0,3 tot 0,5 gram eiwitten /kg LG te nemen met een maximum van 20 gram.

TANKEN VOOR EEN MOUNTAINBIKE MARATHON



VOOR

- 10 à 12 gr / kg koolhydraten
- Voldoende hydrateren
- Consumeer (vezelarm) koolhydraatrijk voedsel
- Wijk niet te veel af van je dagelijkse gewoontes



TIJDENS

- 500ml vocht elk uur
- 60-90gr koolhydraten elk uur
- WCUP ENERGY BAR of energiegel
- WCUP RED EXPLOSION elke 30 -60 min.
- Drink minstens 150ml WCUP SPORTS DRINK
- Drink WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK



NA

- Een recovery shake
- Consumeer binnen de eerste 30 minuten na de wedstrijd een WCUP RECOVERY SHAKE.
- Optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duursport.



**WCUP NUTRITION GEEFT
40% EXTRA KORTING AAN
ALLE DEELNEMERS**

**GELDIG VAN
5/8/23 - 1/10/2023**

>>> kortingscode : rdm40 <<<

