

Goed eten doet goed sporten

Een motor heeft brandstof nodig om te draaien, ook die van een recreatieve sporter. Waar het op aankomt, is te weten wat je moet eten en drinken en wanneer. De belangrijkste voedingsadviezen op een rijtje. | LORE CALLENS |



Zin & onzin van sportdranken

'Sportdranken zijn handig maar niet noodzakelijk', weet Elise Naessens van het Nutrition Information Center. 'Ze bevatten vocht en koolhydraten en kunnen dus een gemakkelijke oplossing zijn om verliezen aan te vullen tijdens het sporten. Maar je kunt je vocht even goed uit water halen en je energie even goed uit bananen of een boterham met confituur. Let in alle geval goed op welke drank je kiest.'

Kijk naar het percentage koolhydraten op het etiket. Het meest aan te raden zijn de zogenaamde dorstlessers, die 4 tot 8 % koolhydraten bevatten. Die zorgen voor voldoende vocht en ze leveren ook energie. Energiedranken, die 8 tot 15 % koolhydraten bevatten, leveren vooral energie. Tijdens inspanningen waarbij de behoefte aan koolhydraten hoger is dan de behoefte aan vocht, zoals bij koud weer, zijn ze een goede oplossing. De zogenaamde rehydraterende dranken, met 6 tot 8 % koolhydraten, zijn vooral geschikt om aan te sterken na de wedstrijd of een zware inspanning. (LCH)

10 tips voor een gezonde basis

Bij intensieve vormen van sportbeoefening kan een aangepast voedingsplan prestatiebevorderend zijn en uiteindelijk misschien zelfs het verschil maken. Maar voor recreatiesporters is een gezonde voeding voldoende. Het ideale voedingschema in tien tips!

- 1 Eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Hou je aan 3 maaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes per dag.
- 2 Volg de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek en varieer voldoende binnen de voedselgroepen.
- 3 Maak binnen elke voedselgroep de meest gezonde keuze. Geef bijvoorbeeld de voorkeur aan volkoren graanproducten en mager vlees.
- 4 Drink voldoende water vóór en na het sporten. Sportdranken zijn geen must.
- 5 Een gevarieerde en evenwichtig samengestelde voeding brengt alle noodzakelijke voedingsstoffen aan. Voedingssupplementen zijn dan overbodig.
- 6 Neem ten laatste 2 tot 3 uur voor je gaat sporten een uitgebreide maaltijd met de juiste energiebronnen en weinig vet.

7 Tot ongeveer een uur voor je gaat sporten kan je nog een licht tussendoortje zoals een stuk fruit of een potje magere yoghurt eten.

8 Vul je energiereserves na een inspanning aan met bijvoorbeeld een boterham met zoet beleg, een stuk fruit of een mager melkproduct.

9 Normale porties volstaan. Ga je intensiever en meer sporten, voer dan de aanbevolen hoeveelheden van de actieve voedingsdriehoek op, maar blijf de verhoudingen tussen de voedselgroepen respecteren.

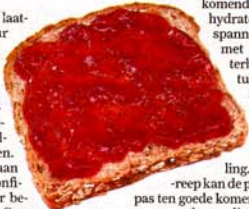
10 Hou vol! Verlies de moed niet als je bent begonnen te sporten omdat je wil vermageren en je niet direct resultaat boekt. Voor blijvende resultaten moet gezond bewegen samengaan met gezond eten. (LCH)

Bron: 10 voedingsstips voor beginnende recreatieve sporters. Weten over eten maart 2009 (NICE). www.nice-info.be

Wedstrijdkost

'Vlak voor een wedstrijd zijn er nog extra zaken om op te letten', zegt Elise Naessens van het Nutrition Information Center.

'Morgens eet je ten laatste twee à drie uur voor de sportieve inspanning. Dat mag pasta zijn, zoals veel sporters doen, maar het hoeft niet. Het belangrijkste is dat je gezond ontbijt met voldoende koolhydraten. Geef de voorkeur aan bruin brood, met confituur, stroop of mager beleg zoals kippenwit. Cornflakes met magere of halfvolle melk kunnen ook. Kies voor minarine in plaats van margarine of boter en eet er zeker een stuk fruit en een melkproduct bij. Drink voldoende water tot ongeveer een uur voor de wedstrijd. Daarna kun je nog wel een bekertje nemen, maar best niet veel meer.' 'Tijdens inspanningen die langer dan een



uur duren, moet je om de 15 minuten 150 à 200 ml water drinken, wat neerkomt op een beker. Bovendien is een bijkomende aanvoer van koolhydraten tijdens de inspanning zinvol. Dat kan met rijpe bananen, boterhammen met confituur of peperkoek.

Sportrepen en sportdranken zijn ook een optie, maar let dan goed op de samenstelling. Een sportdrank of -reep kan de prestaties bovendien pas ten goede komen in combinatie met een gezonde voeding. Een nonchalant voedingspatroon kan de sportprestaties negatief beïnvloeden en dan kan een sportdrankje op zich niets verhelpen.

'Na de wedstrijd kun je het verlies aan vocht en koolhydraten compenseren met water, fruit of wat zuivel, zoals een potje yoghurt. Vermijd in elk geval koffie, thee en alcohol, want die zijn vochtafdrivend.' (LCH)



HIJ FIETST:
EDWARD PYPE (26)
UIT DADIZELE

Ik zou anders geen blijf weten met mezelf

'Ik ben

Edward Pype, 26 en sinds vier jaar vastgoedmakelaar. Ik ben van opleiding tuinman maar nadat ik mijn pols had gebroken, bleek dat niet meer mogelijk. Ik ben altijd sportief geweest. Op mijn zestiende raakte ik tijdens het voetballen geblesseerd aan mijn knie. Ik mocht niet meer lopen van de dokter, dus ging ik maar mee fietsen met het wielertoeristenclubje van mijn pa. De GMB, Gif Moa Buzze. Een groep veertigers en vijftigers. Intussen is er een groep jonge gasten bijgekomen: de Jong GMB. Eerlijk is eerlijk, ik vond er in het begin niets aan. Fietsen is saai, dacht ik. Tot ik ontdekte dat je sneller kon fietsen dan de anderen.' (lacht)

'Ik fiets

meer dan 500 kilometer per week. Tenminste als ik aan het trainen ben voor een bepaald doel. Elk jaar stel ik mezelf zo'n doel. Dat was al eens de Ronde van Vlaanderen - ik kan het niemand aanraden wegens veel te veel volk op de weg -, la Marmotte - een bekende wielertoeristenrit van 175 kilometer over onder meer de Col du Galibier en Alpe d'Huez - en dit jaar de Nove Colli, een rit in Italië van 200 kilometer over negen cols. In de aanloop van zo'n zware rit ga ik vier keer fietsen per week: dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag.'

'Het resultaat

is dat ik achteraf enorm content ben. Als je zwoegend, met je hoofd tussen het kader, over de streep komt, voel je een enorme voldoening. Na een lastige dag is er ook niets beter dan jezelf uitleven en stampen op de pedalen tot je versleten bent. Als ik niet zou fietsen of sporten, zou ik geen blijf weten met mezelf. Ik denk dat ik een zeer ambetante mens zou zijn.'

'Ik kan niet zonder

mijn koersboek. Als je vaak en lang op de fiets zit, is een goede koersbroek onontbeerlijk. Met de nodige broekzak. Het truitje moet ook passen. Niets onnozeler dan 200 kilometer te moeten fietsen met een wapperend truitje waardoor je nog harder moet duwen.'

'Topmomenten

zijn de momenten waarop ik mijn doel van het jaar bereik. Als ik zo'n bergetappe gereden heb en quasi levenloos aankom, kan er mij niets meer schelen. Na een topmoment gaat de fiets wel aan de kant. Dan ben ik door het vele trainen de fiets even beu.'

'Moeilijk

is het doorzetten. Jezelf telkens verplichten om te trainen, terwijl je er niet altijd zin in hebt.'

'Van blessures

heb ik in het voorjaar last. Ik loop makkelijk een peesontsteking op omdat ik te snel te lang, te veel en te intensief train in plaats van op te bouwen. Maar ik moet intensief trainen om mijn doel te halen en om sneller te kunnen rijden dan de andere wielertoeristen.'

'Een geheime truc

is het eten en drinken tijdens een rit, maar ook vooraf. Nu drink ik al een maand geen bier meer en zit ik telkens vroeg in mijn bed omdat ik me voorbereid. In de week van een lange of lastige rit eet ik zoveel mogelijk. Ik ben mager en heb zeer weinig vet, terwijl in een lange rit mijn lichaam die brandstof nodig heeft. Powerbars en andere snelle suikers kan mijn maag tijdens een rit niet verdragen. Ik zweer bij bananen en peperkoek.'

'Een gouden raad

is het fietsen eens een kans geven. Het is een sport die iedereen kan beoefenen. Na de eerste keer lijkt het saai, maar met door te zetten leer je het appreciëren.'

'Mijn uitrusting

bestaat altijd uit een helm en twee verschillende schoenen. Ik wisselde ooit eens voor de grap een koersschoen met mijn broer die dezelfde maat heeft. Dat is al tien jaar geleden, maar we rijden nog steeds met een rode en een blauwe schoen rond. Opnieuw ruilen heeft geen zin meer: de schoenen is al volledig afgesleten op mijn maat. Sinds kort heb ik een fiets-gps. Ik gebruik hem vooral als kilometer teller, maar het is leuk om vooraf routes uit te stippelen en te fietsen zonder een kaart in de achterzak.'