



Spelregels voor de voeding van de duursporter

Tijdens training

1. A. Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen om de koolhydraatopname te verhogen
B. Bij een training van 1,5 uur of meer: aanvullen van koolhydraten tijdens de inspanning om te voorkomen dat de koolhydraatvoorraad in de spieren te laag wordt
2. Wees zuinig met vetten om de vetopname te beperken
3. Eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen voor een goede eiwitopname
4. Eet gevarieerd voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen
5. Zorg voor een royale vochtopname voor een goede vochthuishouding (2-4 liter per dag)
6. Zorg voor een goede timing van de maaltijden om voldoende energie en voedingsstoffen te kunnen opnemen.

Voor de wedstrijd

Glycogeenstapelen

Bij duursporten die langer dan 1 a 1,5 uur duren kan de prestatie worden verbeterd indien er vóór de inspanning extra glycogeenvoorraden worden opgebouwd door de tapering-off-methode toe te passen

Tijdens de wedstrijddag

Tijdens de wedstrijddag is het vooral van belang dat de sporter geen last krijgt van zijn of haar voeding. Bovendien kan, afhankelijk van de duur van de wedstrijd, het gebruik van vocht en koolhydraten een oorzaak zijn.

1. Laatste maaltijd 3-4 uur voor de wedstrijd gebruiken om maagdarmproblemen te voorkomen.
2. Tot aan de wedstrijd een royale hoeveelheid drinken (dranken zonder koolhydraten), de laatste 8 minuten voor de start nog 1 a 2 bekertjes dorstlesser of water drinken voor een goede vochthuishouding
3. Is de duur van de wedstrijd meer dan 1 uur: 150-250 ml dorstlesser of water (= een halve bidon) per 15 minuten voor een goede vochthuishouding
4. Bij een wedstrijd van 2,5 uur of meer: 60-70 gram koolhydraten per uur. Begin hier vanaf het eerste half uur mee om uitputting van koolhydraatvoorraden te voorkomen.

Het gebruik van vocht en koolhydraten goed tijdens training uitproberen



Wissel het gebruik van koolhydraten altijd af met een dorstlesser of water

Extra tijdens meerdaagse wedstrijden

- Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen kort (binnen twee uur) na de wedstrijd voor herstel van koolhydraatvoorraden (twee gram KH per kilogram lichaamsgewicht)
- Een a twee uur later koolhydraatrijke maaltijd gebruiken voor herstel van koolhydraatvoorraden.

Herstel

1. Zorg voor een royale vochtopname voor herstel van vochthuishouding
2. Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor herstel van koolhydraatvoorraden: twee gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht binnen twee uur na de inspanning.

Voor praktisch advies: info@marjolin-bakker.nl; 06-28254472
Of info@altiuszeewolde.nl; 036-8489226