



Toerclub
Nieuwleusen

SPORTVOEDING

voor wedstrijd- of ook voor toerrijders ?



Toerclub
Nieuwleusen



MOTIVATIE OM TE FIETSEN

steeds beter worden door training en voeding
of

fit zijn door voldoende te bewegen en gezonde voeding



WAT WIL JE ALS FIETSER NIET ?

- aan het elastiek hangen
- er af gepierd worden
 - lossen
 - geparkeerd staan
 - hongerklop
- de man met de hamer tegenkomen
- pap in de benen hebben
 - vierkant draaien
 - spierkramp



Toerclub
Nieuwleusen

SPORTVOEDING BIJ INSPANNING

belangrijk in alle fasen

- voor
- tijdens
- na



DOEL SPORTVOEDING voor duursporters

1. lichaamsvocht op peil houden
2. aanvullen brandstof voor de spieren
3. spieren beschermen en herstellen



Toerclub
Nieuwleusen



1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

zweten houd je lichaamstemperatuur op 37 gr.
hierdoor verlies je echter wel vocht en mineralen

gemiddeld verliest een sporter **0,5 liter** vocht per uur.
bij warme omstandigheden is dit 2-4 keer zoveel.



1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

gevolgen % van lichaamsgewichtverlies door zweten

- 2% verslechterde prestatie
- 4% afname van spiercapaciteit
- 5% hitte vermoeidheid
- 7% hallucinaties
- 10% verminderde bloedsomloop en flauwvallen



Toerclub
Nieuwleusen

1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

aanvullen met;

- water
- sportdrink/ dorstlesser



1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

nadeel water

- opgezwollen gevoel
- bevat geen koolhydraten en mineralen



1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

voordeel isotone of hypotone dorstlesser

- snelle opname door maag en darmen
- bevat koolhydraten en mineralen



1. LICHAAMSVOCHT OP PEIL HOUDEN

dorst is het signaal dat uitdrogen al begonnen is

- lichte hoofdpijn
- vermoeidheid
- kramp

drink daarom minstens 1 bidon (500ml) per uur



Toerclub
Nieuwleusen

2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

soorten brandstof

- koolhydraten (suikers)
- vetten



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

voor en nadelen per soort

- koolhydraten; verbranding snel maar voorraad beperkt
 - vetten; verbranding langzaam maar voorraad ruim

vetverbranding levert per liter zuurstof minder energie dan
koolhydraatverbranding



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

in de voorbereiding (koolhydraten stapelen)

pasta, rijst, aardappelen, fruit (bananen!), brood, suiker, vruchtensappen, frisdrank, zoet beleg, ontbijtkoek etc.

het doel is om snelle bruikbare energie te leveren die niet lang in de maag blijft



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

percentages koolhydraten van enkele producten

suiker: 100%,

honing: 80%, snoepgoed: 70%,

pasta (niet gekookt): 70%, rijst (niet gekookt): 78%,
gedroogde vruchten: 60%, ontbijtkoek (70%).

bruin brood: 45%,

banaan: 23%, aardappels (niet gekookt): 20%, appel: 10%,



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

afhankelijk van inspanningsnivo schakelt lichaam over op verbranding van koolhydraten of vetten

- hoog = koolhydraten
 - laag= vetten



Toerclub
Nieuwleusen



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

wanneer je met fietsen gewicht wilt verliezen

lage intensiteit

=

vet verbranden



Toerclub
Nieuwleusen



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

opslagcapaciteit van koolhydraten beperkt
voorraad voor ca. 1-1 ½uur intensief fietsen
rest wordt opgeslagen als vet !



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

voorraad aanvullen door

- sportdrink, energiereep, energiegel
of
- koolhydraten rijke voeding als banaan, ontbijtkoek



2. AANVULLEN BRANDSTOF SPIEREN

voordeel energiereep en -gel

- compact met hoge voedingswaarde
 - snelle opname door het lichaam
- constante toevoer van energie door juiste mix suikers
- weining vet en eventueel met toevoegingen voor spierbescherming

koolhydraten in vloeibare vorm worden over het algemeen beter opgenomen dan koolhydraten in vaste vorm



**Toerclub
Nieuwleusen**

3. SPIERBESCHERMING - HERSTEL

herstel na een training is de voorbereiding op een volgende training



3. SPIERBESCHERMING - HERSTEL

na de inspanning

- koolhydraten < ½ uur ivm herstel energievoorraad
- eiwitten ivm herstel schade aan spieren



3. SPIERBESCHERMING - HERSTEL

eiwitrijke producten

- hersteldrank of herstelreep
of
- zuivelproducten, eieren, vis , vleeswaren, noten, peulvruchten



Toerclub
Nieuwleusen



SPORTVOEDING EN FASEN INSPANNING

voor = koolhydraten

tijdens = koolhydraten, vocht en mineralen

na = koolhydraten en eiwitten



VOOR DE INSPANNING carbo loader



- pure koolhydraten (97%) om de dagelijkse opname te vergroten, zonder veel te hoeven eten
- 1 portie = 3 bananen, 7 aardappelen of bord pasta
- ook te gebruiken tijdens de inspanning



Toerclub
Nieuwleusen



TIJDENS DE INSPANNING energy bar



- diverse smaken
- koolhydraatrijke voeding met vitaminen en mineralen te gebruiken vóór en tijdens het sporten
- levert energie voor 60-90 minuten



Toerclub Nieuwleusen



TIJDENS DE INSPANNING

energy gels



- diverse smaken en verpakkingen
- voor snelle energietoevoer (innemen met water)
- levert energie voor 20-30 minuten



TIJDENS DE INSPANNING

energy drink

- snelle koolhydraten en mineralen voor een optimale hydratatie
 - diverse smaken en verpakkingen
 - drink 1 bidon per uur
- ook te gebruiken na de inspanning





Toerclub
Nieuwleusen



NA DE INSPANNING



recovery drink en bar



diverse smaken

binnen een ½ uur na de inspanning 1 bidon/ reep
combinatie van koolhydraten en eiwitten



SPORTVOEDING

ja, ook voor toerrijders

- bij ritten met hoge intensiteit = energieverlies
- bij lange ritten (> 2 uur) = energie- en vochtverlies
- bij klassieke toertochten als Amstel Gold race, Ronde van Vlaanderen etc.
 - bij 3-daagsen = grote hoeveelheid eten, protest maag en darmstelsel
 - bij warm weer = vochtverlies
 - voor snel herstel na de inspanning



SPORTVOEDING

de man met de hamer kan met pensioen
voortaan is het

- d'r op en d'r over
- demarreren en niet meer omkijken