

BETER DAN EEN PILLETJE: DE JUISTE VOEDING

Wil je je lichaam alles geven wat het nodig heeft om te sporten? Dat kan! Volg eerst en vooral de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek, zodat je met een gezond lichaam en zonder tekorten aan de meet verschijnt. En met deze tips van **sportdiëtiste Wendy De Munter** krijg je nog een extra boost.

1 Wie veel sport, heeft een hogere energiebehoefte en moet meer eten van bepaalde voedingsmiddelen. Van koolhydraten, bijvoorbeeld, die je vindt in brood, aardappelen, pasta ... Maar let op: als je meer koolhydraten opschept, moet je ook vetarm eten. Want als je vetrijk en koolhydratenrijk combineert, neemt je lichaam te veel calorieën op en kom je bij. En dat is niet de bedoeling.

2 Belangrijk om te weten: vetrijke voeding is sowieso niet ideaal voor sporters. Vetverbranding is voor je lichaam een moeilijk proces, omdat er meer zuurstof voor nodig is. Terwijl het daarmee bezig is, zal het dus minder goed kunnen sporten.

3 Overschat eiwitten niet. Ja, je behoefte aan eiwitten is licht verhoogd als je veel sport. Maar de Belgische eetgewoontes dekken die behoefte. Wij eten veel vlees en melkproducten, en vooral uit die laatste haal je het best je eiwitten. Drie tot vier melkproducten per dag volstaan (450 à 600 ml). Je hoeft daarbovenop bijvoorbeeld geen extra kippenwit of eieren te eten. Want alles wat je te veel eet aan koolhydraten of eiwitten, en dus niet gebruikt wordt voor energie of spieropbouw, wordt in je lichaam opgeslagen als vet.

4 Wie enkele kilo's wil vermageren, schrap al snel koolhydraten. Wees hier toch voorzichtig mee. Als je lichaam onvoldoende koolhydraten binnenkrijgt, gaat het niet enkel vet maar ook eiwitten gebruiken als energiebron. Zo stimuleer je dus spierafbraak.

5 Als je sport, is het een goed idee om je voor en na het sporten te wegen. Wat is het verschil? Weeg je een kilo minder, dan heb je tijdens het sporten een liter vocht uitgezweet. Die hoeveelheid zou je met 150 procent moeten compenseren, in dit voorbeeld moet je dus 1,5 liter drinken om je vochtbalans weer te normaliseren. Heb je tijdens het sporten al een halve liter gedronken, dan heb je eigenlijk 1,5 liter vocht uitgezweet.

6 Drink nog voor je dorst hebt. Je sportprestaties minderen als je 1,5 à 2 procent vocht verliest, maar het dorstgevoel duikt vaak pas op na die 2 procent. Je moet dus op tijd drinken: de hele dag door, zodat je niet met een tekort begint aan je sportsessie, maar ook tijdens en na het sporten.

7 Wie ongeveer een uur sport, kan gewoon water drinken. Sport je intensief of meer dan anderhalf uur, dan kan je lichaam een sportdrink gebruiken. Er bestaan verschillende soorten sportdranken: energiedranken bevatten te veel suiker, je kiest beter voor een dorstlesser die zo'n 60 tot 80 gram koolhydraten per liter bevat. Je vindt dergelijke drankjes bijvoorbeeld in de supermarkt. De term 'dorstlesser' staat er doorgaans op vermeld.

8 Magere chocomelk is de ideale hersteldrank na het sporten: koolhydraten, eiwit, elektrolyten en vocht, eigenlijk zit er alles in wat je na een inspanning nodig hebt om je reserves aan te vullen en spierschade te herstellen. Uit de melk haal je eiwitten, uit de choco suiker, net wat je nodig hebt. Andere hersteldrankjes bevatten vaak meer energie dan je verbruikt hebt en doen dus het effect van je sportsessie teniet.

9 Wacht na het sporten niet te lang om iets te drinken of te eten. In de twee uur na je sportsessie nemen je spieren maximaal koolhydraten op.

10 Leef je toe naar een sportevenement? In de dagen ervoor kan je lichaam nog meer koolhydraten en nog minder vetrijke voedingsmiddelen gebruiken. Eet je anders boterhammen met magere kaas of vlees, besmeer ze dan nu met confituur, honing of siroop, of drink een glas vruchtensap extra.

11 Gezonde koolhydraatbronnen zijn de onbewerkte soorten, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkoren-pasta. Ze bevatten meer vezels, vitamines en mineralen dan hun witte tegenhangers. Maar op de dag van een wedstrijd, of als je bijvoorbeeld de hele dag gaat fietsen, kan je wel witbrood of witte pasta eten. Terwijl de vezels in bruine graanproducten ervoor zorgen dat suikers minder snel vrijkomen, helpen de witte varianten je sneller een beroep doen op je suikers, zodat je die ene dag net iets verder kan gaan.

Een sportdiëtist in je buurt vind je op www.vbvd.org, de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten. Wil je nog meer lezen over gezond sporten of een erkende sportarts in je buurt raadplegen? Surf naar www.gezondsporten.be, de website rond gezond sporten van de Vlaamse overheid.