

EVA Eva Crins

## Voeding bij wielrennen en MTB



EVA Eva Crins

### Eva Crins

- Sportdiëtist
- 2004 – 2008 HBO Voeding en diëtetiek
- 2010 start eigen praktijk
- 2011 Post-hbo sportdiëtetiek

EVA Eva Crins

### Waarom goede voeding?

- Voldoende energie voor trainingen en wedstrijden
- Sneller herstel na training of wedstrijd
- Verkleining op blessurekans
- Sneller herstel na blessure
- Minder schommelingen in energiebalans

↓

**Verbeteren prestaties!**

EVA Eva Crins

### Fietsen kost energie

↓


### Zorg voor goede en voldoende brandstof!



EVA Eva Crins

### Voorbeeld

- Man, 75 kg
- Amstel Gold Race 200 km
- 10 uren (gemiddeld 20 km/u)



EVA Eva Crins

### Energieverbruik?

7500 kcal!!!

15 x



75x



## Koolhydraten

- Belangrijkste energiebron tijdens inspanning
- Levert snelste energie
- Levert efficiënter energie
- Beperkte opslag mogelijk in lever en spieren (80% in spieren, 20% in lever)

## Koolhydraten

Glycogeenvoorraden leeg → 50% maximale prestatievermogen



## Koolhydraten

### Waar zitten ze in?

- Enkelvoudige suikers; glucose (druivensuiker), fructose (vruchtensuiker)
- Tweevoudige suikers; sacharose (gewone suiker), maltose
- Meervoudige suikers; zetmeel (pasta's, aardappelen, rijst, brood)



## Vetten

- Nodig voor essentiële vetzuren en vitamines
- Leveren langzaam energie
- Voldoende voorraad...
- Echter; des te meer iemand vet kan verbranden tijdens intensieve inspanning, des te meer koolhydraten worden gespaard.
- Wees zuinig met het gebruik van vet.
- Waar zit het in? Soort vet?

## Eiwitten

- Bouwstof
- Herstel en opbouw van o.a. spierweefsel
- Tijdens inspanning afbraak!!
- Daarom, voor een beter herstel:
  - Zo snel mogelijk eiwitten eten na inspanning!!
  - Herstelvoeding zorgt mede voor verbetering conditie (trainingseffect)
- Slechte voedingstoestand: eigen spierweefsel wordt als brandstof gebruikt

## Eiwitten

### Waar zit het in?



### Vocht

- Vochtverlies > 2% door transpiratie → Prestaties ↓
- Inspanningsduur > 60 min: drinken!
- Bij extreme hitte; nog meer drinken

### Wat te drinken?

- Water is hypotoon: langzame opname vanuit darmen
- Isotone sportdrink/dorstlesser: bevat opgeloste deeltjes (suikers en zouten) met een concentratie die gelijk is aan lichaamsvloeistof → snelle opname!!!
- Ideale sportdrink bevat 40-80 gram koolhydraten en 280-660 mg zout per liter

- Ca. 2 uur voor inspanning : royale hoeveelheid drinken (dranken zonder koolhydraten)
- 5 min voor inspanning 1 à 2 bekertjes water of isotone dorstlesser
- Inspanning > 60 minuten: 150 ml -250 ml per kwartier isotone dorstlesser/water
- Indien je niet gewend bent om te drinken voor of tijdens inspanning, bouw dit rustig op
- Drink voordat je dorst krijgt!

- Gezonde/gevarieerde voeding is ook basis sportvoeding
- Sportspecifieke voeding bijv. energiegel, sportdrink
- Sportspecialistische voeding bijv. supplementen



### Voorafgaand aan wedstrijd/training

- Gebruik 3 – 4 uur voor de wedstrijd de laatste grote (koolhydraatrijke) maaltijd 80-320 gram koolhydraten
- Drink een grote hoeveelheid vocht (zonder koolhydraten)
- Neem 5 minuten voor aanvang 1 à 2 bekertjes water/isotone dorstlesser

### Voorafgaand aan wedstrijd/training

	Kh
• 4 sn (volkoren)brood	65
• 4 x jam	36
• 1 glas sinaasappelsap	18
• 1 glas halfvolle melk	11
	-----
	165

**Tijdens wedstrijd/training**

- Duur langer dan 90 minuten → 30-60 gram koolhydraten per uur
- Gebruik 150 ml -250 ml vocht per kwartier

**Na de wedstrijd/training**

- Drink voldoende voor herstel van de vochtbalans
- Zorg meteen voor een goede eiwitopname in combinatie met koolhydraten bijv. hersteldrank of magere melk
- Eet koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor herstel van energievoorraden in de spieren  
**De eerste twee uur na de inspanning worden de glycogeenvoorraden het snelst aangevuld!**

Na een intensieve en lange wedstrijd kun je bijvoorbeeld nemen:

Direct na de inspanning:

- 250 – 500 ml hersteldrank
- 500 – 1000 ml water of dorstlesser

Binnen twee uur:

- 2 broodjes
- 2 krentenbollen
- Belegd met appelstroop/jam/honing
- 2 glazen halfvolle melk/karnemelk
- 1 banaan

**Probeer alles uit tijdens trainingen!****Persoonlijk voedingsadvies?**

Diëtistenpraktijk Eva Crins  
Nieuwe Baan 8, Herten  
Van Horneplein 3, Horn  
[www.dietistevacrins.nl](http://www.dietistevacrins.nl)