

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