

Sportvoeding

Archery 4 life

BOOGSPORT
.VLAANDEREN

Sportvoeding

- Belang van voeding neemt laatste jaren toe
- Goede voedingsstrategie voor, tijdens en na de inspanning/training/wedstrijd zorgt voor betere prestaties en beter herstel

Energieverbruik

- Energieverbruik is afhankelijk van:
 - Leeftijd
 - Geslacht
 - Lichaamsgewicht
 - Activiteitsgraad
- Gemiddelde caloriebehoefte (licht tot matig actieve persoon)

Leeftijd	Jongen/man	Meisje/vrouw
5-6 jaar	1645 kcal	1625 kcal
7-9 jaar	1970 kcal	1770 kcal
10-12 jaar	2200 kcal	1950 kcal
13-15 jaar	2540 kcal	2090 kcal
16-18 jaar	2820 kcal	2140 kcal
18-59 jaar	2500 kcal	2000 kcal
60-74 jaar	2200 kcal	2050 kcal
75+	1900 kcal	2000 kcal

Energieverbruik per sport

- 3 types van sporten:
 - Lage intensiteit: minder dan 3 kcal/kg/uur
 - Matige intensiteit: 3 tot 6 kcal/kg/uur
 - Hoge intensiteit: meer dan 6 kcal/kg/uur

Hoe lang sporten om voedsel te verbranden?

Sport	Verbruik in kcal per kg lichaamsgewicht per uur	Verbruik in kcal voor een persoon van 70kg	Hoeveel minuten voor 1 portie pizza
Wandelen 5km/u	4,8	336	91
Fietsen 15km/u	6	420	72
Lopen 10km/u	11,6	812	38

- Bij een portie frieten van 1050 kcal, moet dezelfde persoon 150min fietsen.
- Om 100gr chocolade (550 kcal) te verbranden, moet je 98min wandelen.

Ideale energieverdeling

Voedsel bestaat uit allerlei voedingsstoffen. Enkele macronutriënten die energie aanleveren:

- Koolhydraten: 4 kcal/gr
- Vetten: 9 kcal/gr
- Eiwitten: 4 kcal/gr

Daartegenover staan micronutriënten (vitamines en mineralen) waar we minder van nodig hebben

Om evenwichtig te eten en gezond te blijven:

- 45-60% van energiebehoefte uit **koolhydraten**
- Maximaal 35% energie uit **vetten**
- Maximaal 15% energie uit **eiwitten**

Koolhydraten

- Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energielevering tijdens het sporten.
- Belangrijk om er voldoende van te eten (anders slechtere prestatie, afweersysteem komt onder druk)

	Omschrijving	Voorbeelden	Gebruik
Nutriëntrijke bronnen van koolhydraten	Rijk aan nog andere nutriënten zoals vezels, eiwitten, vitaminen, mineralen of antioxidanten	Bruin brood, granen, aardappels, volle deegwaren, volle rijst, fruit, peulvruchten	De basis van de sportvoeding. Geschikt voor dagelijks gebruik.
Nutriëntarme bronnen van koolhydraten	Bevatten weinig andere voedingsstoffen	Energiedranken, koolhydratengels, sportdranken, snoep	Maken geen deel uit van de dagelijkse voeding, maar kunnen dienst doen als compacte koolhydratenbron tijdens inspanning
Vetrijke bronnen van koolhydraten	Bevatten veel vet	Gebak, chocolade, koekjes, frieten, oliebollen	Te mijden voor, tijdens en na een inspanning, en voor alle sporters die hun energie-inname willen beperken.

Hoeveel koolhydraten heb je nodig?

Afhankelijk van:

- Trainingsdoel
- Conditie
- Omgevingsfactoren (zoals temperatuur)

	Niveau	Koolhydratenbehoefte
Licht	Lage intensiteit of technische sporten	3-5 gr/kg
Matig	Matig trainingsprogramma (ong. 1u/dag)	5-7 gr/kg
Hoog	Matig tot hoog intensief (1-3u/dag)	6-10 gr/kg
Zeer hoog	Extreem intensief (4-5u/dag)	8-12 gr/kg

Timing inname van koolhydraten

Voor de inspanning

- Inspanning tot 60min → Gezonde, evenwichtige voeding
- Inspanning van 60 tot 90min → 4 tot 1u vooraf 'boosten' met koolhydraten (1 tot 4gr koolhydraten per kg lichaamsgewicht)
- Inspanning meer dan 90min → koolhydraten stapelen door laatste 3 dagen vooraf extra koolhydraten in te nemen.

Tijdens de inspanning

- Inspanning meer dan 60min → eet en drink 30 tot 60gr koolhydraten per uur vanaf de start

Na de inspanning

- Glycogeenvorraden terug aanvullen, zorgt voor betere recuperatie (binnen 15-60min na inspanning)

Vetten

- Meeste vetten uit voeding komen uit 'verborgen' vetten (bvb. charcuterie)
- **Twee keer meer energie** dan koolhydraten (9kcal tov. 4kcal)
- Energiebron die pas op gang komt na 30min inspanning aan lage intensiteit, maar is wel quasi onuitputtelijk
- Wordt eenvoudig opgeslagen als energiereserve in de vorm van **lichaamsvet**
- Verzadigde en onverzadigde vetten
 - **Verzadigde**: van dierlijke oorsprong of palm- en kokosvet
 - **Onverzadigde**: doorgaans gezonder
- Bron van **goede vetten** zijn noten, olijven, avocado, vette vis (zalm, tonijn), vloeibare plantaardige oliën
- **Transvetten** zijn te mijden (harde margarines, frituurvet, bak- en braadvet)

Vetten zijn belangrijk!

- Nodig als **brandstof**
- **Bron** van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamen A, D, E en K
- Vetten houden structuur van de cellen in stand
- **Transporteren** stoffen als cholesterol
- **Beschermen** onze organen
- Vetten zijn belangrijk bij lichte tot matige inspanningen
- Per dag mag 20 tot 35% van de totale energielevering uit vetten komen.

Eiwitten

- Melk, kaas, vlees, vis en eieren zijn de meest gekende eiwitbronnen
- Ook zijn er plantaardige bronnen van eiwitten zoals granen, peulvruchten, noten en zaden.
 - Plantaardige eiwitten bevatten niet alle essentiële aminozuren (aandachtspunt voor vegetariërs)
- Eiwitten zijn belangrijk voor de **groei, opbouw en herstel**.
 - Belangrijk bij intensieve trainingen
- Gezonde voeding volstaat om te voldoen in de nodige eiwitten.
- Herstelproces na de inspanning versnellen door combinatie van eiwitten en koolhydraten in te nemen (bvb. chocolademelk)

Drinken

- De belangrijkste drank is **water!**
- Let op uitdroging (vooral bij kinderen)
 - Zorgt voor negatieve invloed op de prestaties
- **Sporters drinken vaak te weinig** door onderschatting van het vochtverlies
- Drink minstens evenveel als de hoeveelheid vocht die je verliest tijdens het sporten (gewicht voor en na de inspanning meten)
 - Ook rekening houden met wat je tussen de weegmomenten hebt gedronken en gegeten.

Sportdrink

- Indien je tenminste 60min intensief sport
- Liever geen frisdrank of vruchtensap
- 3 soorten sportdrink (lees aandachtig de etiketten!)
 - **Hypotoon:** max. 4gr koolhydraten per 100ml, zorgen voor extra vocht
 - **Isotoon:** 4 tot 8gr koolhydraten per 100ml, uitdroging tegen gaan en energie leveren
 - **Hypertoen:** 8gr of meer koolhydraten per 100ml, helpen niet tegen uitdroging en kunnen zorgen voor maag- en darmklachten door hoge suikergehalte

Effect van...

Wat is het effect van koffie op je sportprestatie?

- <https://sporza.be/nl/2020/07/07/blijf-sporten-sportmythes-onderzocht-verbetert-koffie-je-prest/>

Wat is het effect van alcohol op je sportprestatie?

- <https://www.sport.vlaanderen/slim-sporten/voeding/sport-en-alcohol/>
- <https://energylab.be/nl/energy-station/wat-met-een-matige-alcoholinname-en-sport>
- <https://sport.nl/artikelen/2015/12/wat-voor-effect-heeft-alcohol-op-mijn-sportprestaties>

Voedings- supplementen

- Zijn doorgaans niet nodig indien je gezond en gevarieerd eet
 - Voor kinderen kunnen ze zelfs schadelijk zijn
 - NOOIT ter vervanging van gezonde en gevarieerde voeding
- Neem je bovenop wat standaard is als aanvulling op de normale voeding
- Wees er voorzichtig mee omdat niet altijd duidelijk is wat de inhoud is (**dopinglijst**)

5 pijlers om beter te eten

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid:
eet gevarieerd en evenwichtig.
Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten
voor volwassenen.

VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

Minstens 125 g per dag



FRUIT & GROENTEN

Fruit:
250 g per dag

Groenten:
Minstens 300 g
per dag



PEULVRUCHTEN

Minstens 1x per week



NOTEN & ZADEN

15 tot 25 g per dag



ZOUT

Beperk het zoutgebruik
in de keuken en
voeg zelf geen extra zout
toe aan tafel