Koolhydraat inname voor 60+ hockeyers: rondom en direct na de sport meer

Advies:

- Zorg dat de spieren de laatste dagen voor de wedstrijd opgeladen zijn met koolhydraten
- De dag voor een wedstrijd: koolhydraatrijk
- Eet 3 uur voor de wedstrijd een vetarme koolhydraat rijke maaltijd
- Neem bij zware wedstrijden en toernooien 1.5 liter isostar tijdens de wedstrijd, evt dadels
- Meteen na de wedstrijd: eet binnen 1,5 uur veel koolhydraten
- Op rustige dagen kun je minder koolhydraten nemen (240-400g/dag)

Koolhydraten zijn een handige en snel beschikbare vorm van energie die we met een interval/sprint sport als hockey nodig hebben. We hebben een beperkte mogelijkheid om koolhydraten op te slaan: de spieren kunnen 300-600g koolhydraten opslaan in de vorm van glycogeen. Deze is bedoeld voor de spier zelf. De lever kan zo'n 100 g glycogeen opslaan; deze is primair bedoeld voor de hersenen.
Bij intensieve sporten is de hoeveelheid glycogeen in de spieren na 90-120 minuten op. We moeten de opslag in de spieren dus goed op peil houden.

Meteen na de zware inspanning worden koolhydraten veel effectiever opgenomen in de spier en ingebouwd als glycogeen. Een buitenkansje om wat lekkere suikers binnen te krijgen! Bovendien remt dit insuline resistance en hiermee diabetes.
Inname van meer dan 80 g koolhydraten per uur heeft weinig zin; dat neemt de darm niet meer goed op. Probeer na zeer zware inspanningen gedurende 3 uur 80 g koolhydraten per uur in te nemen.

Koolhydraten hebben sporters nodig om hun spieren op te laden met energie. Maar koolhydraat inname heeft ook een minder gezonde kant die te maken heeft met bloedglucose spikes : de hoge pieken in bloedspiegels hebben vele nadelige effecten op onze gezondheid. Voor ons allen, ihb de diabeten onder ons is een handige tip dat als je voor inname van koolhydraten eerst je salade of proteïne eet, de spikes in je bloed worden gedempt. Ook een klein rondje (10-15 minuten) wandelen doet hetzelfde.

Algemene richtlijnen voor koolhydraat inname:

- Koolhydraat behoefte bij ouderen is niet anders dan jongeren als ze met dezelfde intensiteit sporten.
- Koolhydraat absorptie in de darmen is ook niet anders bij de oudere sporter.
- Gedurende rustige dagen in de week: 3-5 g koolhydraten/kg lichaamsgewicht (vb iemand van 80kg: 240-400g /dag)
- Gedurende intensieve dagen: 7-10g koolhydraten/kg lichaamsgewicht per dag. Voor iemand van 80 kg betekent dit 560-1000 g /dag

LIt. Jeukendrup & Gleeson, Sport Nutrition, 3rd edition Human Kinetics 2019
Podcast: https://podcasts.apple.com/nl/podcast/mark-tuitert-drive-podcast/id1438645390?i=1000429709485wa