



E-BOOK

SPORT VOEDING

ENERGIE EN HERSTEL

VANESSA ZUCCA

Inleiding

Als je veel en graag sport ben je waarschijnlijk al veel bezig met wat je op een dag eet.

Door bewuster om te gaan met je voeding wordt je niet alleen gezonder en fitter, maar verbeter je ook je sportprestaties.

Een goede voeding is van vitaal belang voor alle sporters, ongeacht de sport of vorm van beweging.

Wat je dagelijks eet heeft invloed op je energie, prestatievermogen, herstel en je algehele gezondheid.

Daarnaast kent gezonde voeding nog meer voordelen zoals een stabiele bloedsuikerspiegel, een lagere bloeddruk, een betere nachtrust en een goede spijsvertering.

Het creëren en behouden van een gezond eetpatroon is best lastig, maar zodra alles duidelijk wordt zal jij net zo enthousiast worden van gezond eten als ik!

Er zijn verschillende vormen van sporten die elk hun eigen voedingseisen hebben. Het is daarom ook van belang om goed te kijken naar welke energie jouw lichaam vraagt.

Duursport

Bij duursport train je een langere tijd op een intensieve manier. Het is belangrijk dat je lichaam genoeg energie en conditie heeft om een bepaalde intensiteit voor een langere tijd vol te houden. Een paar voorbeelden van duursport zijn: hardlopen, wielrennen, fietsen of conditietraining.

In de duursport ligt de focus op de energie en deze energie haal je vooral uit koolhydraten.

Koolhydraten worden als glycogeen (een grote molecule) opgeslagen in het lichaam , maar het lichaam kan maar een kleine hoeveelheid glycogeen opslaan . Het is geen onuitputtelijke bron en de energievoorraad zal dan ook regelmatig moeten worden aangevuld met koolhydraten. Die belangrijke koolhydraten haal je uit voeding.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

brood en granen, peulvruchten, zetmeel rijke groenten, fruit en vetarme zuivel



Krachtsport

Bij krachtsport train je vooral je spieren. Het doel is om meer spiermassa te creëren en minder vetmassa. Door krachtsport wordt je lichaam strakker en gespierder.

Een paar voorbeelden van krachtsport zijn: trainen met gewichten en/of toestellen, gewichtheffen en bodybuilding.

In de krachtsport ligt de focus vooral op spiergroei en het spierherstel. Zowel voor de groei als voor het herstel ligt de focus op de eiwitten.

Eiwit of proteïne is een belangrijke voedingsstof omdat het een bouwsteen vormt voor elke cel in het lichaam.

Na het beoefenen van krachtsport kan je spierpijn krijgen, de spier is immers een beetje beschadigd. Eet daarom voldoende eiwit na je training voor herstel en opbouw van je spieren.

Teamsport

Teamsport is een intervalsport. Dit houdt in dat je soms moet sprinten en soms stil staat. Voor teamsport moet je fit genoeg zijn om een complete wedstrijd goed vol te houden en om op het juiste tijdstip goed te presteren. Een paar voorbeelden van teamsport zijn: voetbal, tennis of hockey

Bij teamsport is vooral het moment waarop je eet heel belangrijk: je kan niet zomaar tijdens een wedstrijd even iets eten of drinken. Het enige moment om je energie aan te vullen is eigenlijk alleen tijdens de pauze.

Macronutriënten

Voeding is opgebouwd uit macronutriënten en micronutriënten maar wat houdt dat nu eigenlijk in?

De letterlijke vertaling van macronutriënten is "grote voedingsstoffen".

Met grote voedingsstoffen bedoelen we voedingsstoffen waarvan we dagelijks meer dan 1 gram nodig hebben. Dit zijn met name de koolhydraten, eiwitten en vetten.

- Koolhydraten worden ook wel sachariden of suikers genoemd en vormen voor ons lichaam de grootste bron van energie.

- Eiwitten worden ook wel proteïnen genoemd en zijn de bouwstenen van ons lichaam.. Elke cel in ons lichaam bevat eiwit. Eiwit is essentieel voor de groei, ontwikkeling en instandhouding van ons lichaam. Ze zijn onmisbaar voor de opbouw van spieren. Er bestaan dierlijke en plantaardige eiwitten.

- Vetten of lipiden vormen een belangrijke energiebron en ondersteunen de hormoonproductie. Vetten zijn bijvoorbeeld noodzakelijk voor de aanmaak van vitamines A, D, en E

Verzadigde vetten eet je met mate, een teveel aan verzadigde vetten kan overgewicht en hart en vaatziekten veroorzaken.

Micronutriënten

De letterlijke vertaling van micronutriënten is "kleine voedingsstoffen"

Micronutriënten zijn de vitamines, mineralen en sporenelementen.

Micronutriënten ondersteunen het lichaam in verschillende processen zoals het omzetten van energie, de opbouw van weefsel, immuunsysteem, spieren, het zenuwstelsel en onze vochthuishouding.

Vitaminen leveren geen energie maar regelen de lichamelijke processen, vitamine C zorgt bijvoorbeeld voor een goedwerkend immuunsysteem.

Het mineraal ijzer is bijvoorbeeld nodig voor het zuurstoftransport in het bloed.

Het spooorelement Jodium is essentieel bij de aanmaak van ons schildklierhormoon.

Dit zijn maar een paar voorbeelden om aan te geven hoe belangrijk gezonde en gevarieerde voeding is voor onze algehele gezondheid.

Het is dus van groot belang om alle macro's en micro's dagelijks via de maaltijden binnen te krijgen.



Bewerkt en onbewerkt

Wanneer we het hebben over voeding is het belangrijk om onderscheid te maken tussen bewerkt en onbewerkt voedsel. Het is met name het onbewerkte voedsel dat alle benodigde voedings- en bouwstoffen bevat die ons lichaam zo hard nodig heeft.

Bewerkte voeding is vaak verpakt en industrieel bewerkt.

Dit betekent niet dat je geen bewerkte voedingsproducten meer mag eten, integendeel, brood, zuivel en kaas zijn ook bewerkt en passen toch in een gezond voedingspatroon.

Ik bedoel met name de kant en klaar producten. Deze bevatten namelijk vaak veel suiker, zout en conserveringsmiddelen.

Van koek, snoep en chips geniet je, maar met mate!

Onbewerkte voeding komt rechtstreeks uit de natuur: groenten, fruit, zaden, pitten, noten, eieren, vis, vlees, en kruiden. Het zijn natuurlijke producten waar niets aan is veranderd, of bewerkt. Uit deze producten haal je alle voedings- en bouwstoffen en deze zullen dan ook de basis van jouw voeding zijn.

Het is dus belangrijk om gevarieerd te eten om zo aan alle nodige voedingsstoffen te komen.

Variëren

Maar variëren? Hoe doe je dat nu eigenlijk?

Om goed te variëren zou je dagelijks voldoende groente, fruit, granen, zuivel, vetten, vezels, *vlees, *vis en *ei moeten eten en vergeet daarbij ook niet om voldoende te drinken.

* tenzij je vegetariër/veganist bent dan gebruik je vlees vervangers, tofu, tempeh of soja producten

Dit klinkt misschien als een onmogelijke opgave maar dat hoeft het niet te zijn.

Aanpassingen maken aan je eetpatroon doe je stapsgewijs. Zo went je lichaam op een rustige manier aan het nieuwe eetpatroon en heeft je lichaam voldoende tijd om zich aan te passen.

Variëren doe je door bijvoorbeeld niet elke dag hetzelfde broodbeleg te kiezen, maar door hartig en zoet beleg af te wisselen.

Fruit en groente zijn beide ook een prima alternatief voor op brood en zo kom je ook nog eens sneller aan de aanbevolen hoeveelheden per dag!

Kom je er zelf niet uit en heb je hulp nodig bij het variëren of samenstellen van een evenwichtige voeding? Dan help ik je graag persoonlijk op weg.

Categorieën

GROENTEN EN FRUIT

Groenten zijn niet alleen laag in calorieën maar ook een belangrijke bron van voedingsvezels, mineralen en vocht.

Fruit is lekker zoet en is net als groente een belangrijke bron van voedingsvezels. Fruit bevat natuurlijke suiker, vitamine C en vocht.

SMEER EN BEREIDINGSVETTEN

Smeer en bereidingsvetten zijn bijvoorbeeld boter, margarine, halvarine, bak en braad producten en oliën.

Ze zijn niet alleen smaakmakers maar bevatten ook vitamine A, D, E en sommigen zelfs omega 3 en 6.

VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, NOTEN EN ZUIVEL

Een bron van eiwitten! varieer dan ook volop met deze producten.

Naast eiwitten bevatten ze ook vitamine B2, B12 en calcium.

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Een bron van energie! dit is de groep van de koolhydraten, rijk aan vitamine B, mineralen en vezels.

DRANKEN

Vocht is onmisbaar voor je lichaam het zorgt niet alleen voor de afvoer van afvalstoffen maar ook voor het opnemen van voedingsstoffen. Als sporter kan je snel uitdrogen door hevige transpiratie. Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk om de vochtbalans goed op peil te houden.

Drink 1,5 tot 2 liter water per dag.

5 Redenen om

Eiwitten te eten:

1. eiwitten helpen je om op gewicht te blijven
2. eiwitten houden je spierweefsel in stand
3. eiwitten hebben we nodig voor onze stofwisseling
4. eiwitten geven een lang verzadigd gevoel
5. eiwitten helpen met de spieropbouw

Koolhydraten te eten:

1. koolhydraten leveren energie
2. onverteerbare koolhydraten noemen we vezels
3. koolhydraten verminderen de vermoeidheid
4. koolhydraten houden de glycogeen voorraad op peil
5. koolhydraten houden de bloedsuikerspiegel op peil

Vetten te eten:

1. vet is een belangrijke 'brandstof'
2. vet zorgt ervoor dat de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K opgenomen kunnen worden in ons lichaam
3. in onverzadigde vetten zitten essentiële vetzuren die ons lichaam zelf niet kan aanmaken, deze moeten we dus uit onze voeding halen
4. ons lichaam heeft een vetreserve nodig het gemiddelde vetpercentage is 15% voor de man en 25% voor de vrouw
5. vetten helpen ons met de opbouw van onze lichaamscellen

Vezels te eten:

1. vezels hebben een gunstige werking op onze darmen en houden onze darm en darmflora gezond
2. vezels hebben een gunstige werking op het LDL cholesterol
3. vezels zorgen voor een langer verzadigd en voller gevoel
4. vezels houden de bloedsuikerspiegel stabiel
5. Vezels vind je alléén terug in plantaardige producten.



Varieer voldoende met vezels en kies daarom volop uit groenten, fruit, aardappels, noten, peulvruchten en volkoren granen

Aan de slag

Na alle informatie en tips wil je natuurlijk meteen aan de slag met gezonde voeding!



Met de volgende recepten kun je volop variëren door ingrediënten te vervangen naar eigen keuze en smaak

Groene smoothie van avocado en banaan

1 kleine rijpe banaan
1 kleine rijpe avocado
250 ml halfvolle melk

Schil de avocado en banaan en snijd ze in stukken.
Doe de banaan , avocado en de melk in de blender
en pureer alles tot een gladde massa.

Giet de smoothie in een glas en voeg eventueel
wat ijsblokjes toe.

Deze smoothie is geschikt om voor of na het
sporten te drinken.



Je kunt de melk ook vervangen voor magere
melk , sojamelk of lactosevrije melk

Groente shake

- 1 stukje broccoli van 50 gram
- 1 opscheplepel diepvries doperwtjes
- 1 gele of oranje paprika
- 1 dl sinaasappelsap
- 1,5 dl tomatensap

Maak de groenten schoon en laat de doperwtjes ontdooien.
Pureer vervolgens alles met een staafmixer of blender tot
een gladde massa.

Deze shake is koolhydraatrijk en dus ideaal om te drinken in
de pauze bij een lange wedstrijd of sport langer dan een
uur.



Tip! wil je eens wat anders? Kies dan eens voor andere
groenten

Havermoutrepen

Ingrediënten voor 10 repen

150 gram dadels
50 gram hazelnoten
150 gram havermout
40 gram honing
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels water

Verwarm de oven voor op 175°C

Pureer de dadels zonder pit
glad met 2 eetlepels water.

Hak de noten grof en meng ze
met de dadels en de havermout.

Verwarm de honing kort in de
magnetron.

Voeg de honing en de olie bij
het mengsel en roer het goed door elkaar.

Neem een rechthoekige of
vierkante ovenschaal en verdeel het mengsel in
de vorm en druk het goed aan.

Bak de haver-repen in
ongeveer 25 – 30 minuten gaar.

Laat ze voor het snijden eerst
even wat afkoelen en snijd ze daarna in repen van
ongeveer 2 cm.

Lekker als tussendoortje!



Bewaar de repen in een
luchtdicht bakje of vries ze in

Sandwich

1 biologisch scharrelei
3 sneetjes volkorenbrood
40 gram groentespread
10 gram veldsla
2 plakjes kipfilet

Kook je ei hard (doorgaans 7 minuten)
Rooster je brood en besmeer ze alle 3 met
een groentespread naar keuze
Beleg de 1e boterham met wat sla en de
kipfilet.

leg de 2e boterham er bovenop en beleg deze
met plakjes ei en de rest van de veldsla
voeg naar smaak wat zwarte peper toe en leg
je 3e boterham met de besmeerde kant naar
beneden op de andere 2 boterhammen.

LEKKER ALS LUNCH!



Variatietip!
vervang de groentespread voor een
zuivelspread

Nawoord

Als sportvoedingscoach ligt mijn focus op jouw gezondheid, je prestatie en herstel.

Voor je lichaam zorgen is een investering die moeite en tijd kost. Er zijn geen "Quick fixes", maar wat je er voor terug krijgt is een leefstijl waar je de rest van je leven gebruik van kan maken.

In dit e-book heb ik je meer inzicht, tips en inspiratie gegeven om zelf aan de slag te gaan met gezonde voeding.

Genoeg redenen dus om vandaag nog te beginnen!

Kom je er zelf niet uit? dan help ik je graag met een voedingsdagboek, voedingsadvies, tips, recepten of zelfs een dagschema.

(ook als je geen sporter bent)

Vanessa

