

Meer winst uit een goede planning van de voeding

Door Elma Sandee

Prestatieverbetering valt te halen met de nodige aandacht voor cruciale factoren als optimale training, een efficiënte looptechniek, goede voeding en het waken voor voldoende herstel. In training en techniek wordt veel tijd gestopt, maar de waarde van een goed voedingspatroon en op de juiste momenten het lichaam laten herstellen, wordt vaak onderschat. Er valt dan ook winst te behalen wanneer het voedingspatroon eens goed onder de loep genomen wordt. En hierbij denk ik dan niet alleen aan wat er genuttigd wordt, maar ook de consumptiemomenten. Een goede timing en de juiste keuzes helpen het trainingseffect te vergroten, het blessurerisico te verlagen, het herstel te bevorderen en het immuunsysteem te verbeteren (Zie Pro Loop nr 1 2011).

De combinatie van de juiste training met een goed voedingsbeleid, optimaliseert de beschikbare energie op het moment dat dit nodig is. Uitsluitend eten bij trek is daarbij veelal niet optimaal, zeker niet wanneer je bedenkt dat er vaak geen trek gevoeld wordt tijdens geconcentreerd aan het werk zijn of na een training.

Bescherming tegen beschadiging

Wanneer de vochtbalans op peil is en de spieren goed gevuld zijn met glycogeenvoorraden, zijn de spieren ook beter beschermd tegen beschadiging. Een stabiele bloedsuikerspiegel door een regelmatigge toevoer van koolhydraten zorgt tevens dat de hersenen en het centraal zenuwstelsel optimaal functioneren. De coördinatie, concentratie en reactiesnelheid zijn beter. Ook is het goed om te realiseren dat stressstructuren eerder ontstaan bij een ongezond of zeer onregelmatig voedingspatroon.

Constante toevoer van voedingsstoffen

Een constante toevoer van voedingsstoffen is prima te realiseren door elke twee/drie uur iets te eten. Dit begint al met een goed ontbijt. Ook gedurende de nacht wordt de glycogeenvoorraad flink aangesproken. Bij slechte eelust vroeg in de morgen, is het raadzaam in elk geval wat fruit te nemen en later op de ochtend een boterham. Het eerste wat gegeten wordt, activeert tevens het spijsverteringskanaal. Wanneer vervolgens langer dan drie uur achter elkaar niets gegeten wordt, kan de bloedsuikerspiegel dermate ver dalen dat prestaties, zowel fysiek als mentaal, minder worden. Naast een verminderde concentratie zijn herkenbare symptomen een vermoeid gevoel, hoofdpijn en sneller geïrriteerd zijn. Wanneer de glycogeenvoorraden vrijwel uitgeput zijn door onvoldoende aanvulling uit

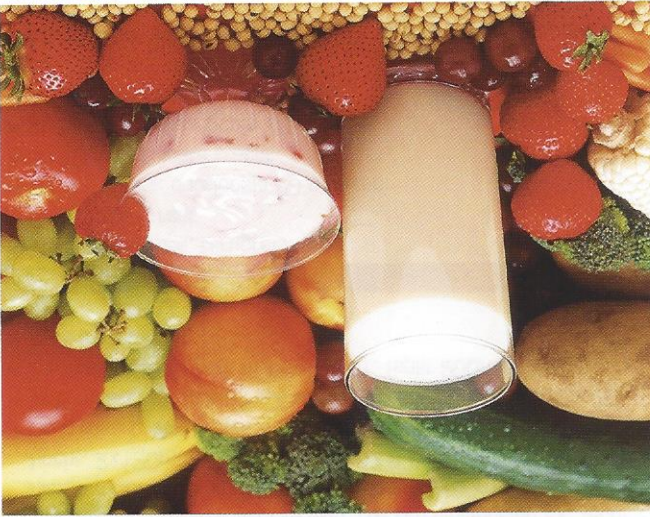
de voeding of langdurige of intensieve inspanning, zullen op een gegeven moment de eigen spiereiwitten gebruikt worden voor de levering van energie. Denk aan een training om 17.00 uur, waarbij het laatste eertmoment 12.30 uur was. Ook ontstaat de neiging te gaan snailen of te veel te eten als het dan eindelijk etenstijd is. Het lichaam wil het energietekort graag zo snel mogelijk aanvullen en vraagt om -veel- calorierijke producten. Denk maar aan de zin in chocolade wanneer je lang onderweg bent of het blokje kaas of handje chips aan het eind van de middag. En wie is er nooit trillend van de fiets gestapt, waarbij je echt iets móest eten. Wanneer er vervolgens meer genuttigd wordt dan direct kan worden opgeslagen, wordt het overschot als vetreserVe opgeslagen. Te veel eten geeft een gevoel van vermoeidheid, lusteloosheid en een verminderde concentratie. Aan hardlopen hoeft je de eerste uren dan überhaupt niet meer te denken...

Eten rond een training of wedstrijd

Ook specifieke rond een training of wedstrijd is een goede planning en voedingskeuzes uiteraard van invloed op de kwaliteit van de prestatie, maar ook op het herstel erna. Veel (minder ervaren) lopers zijn zich er niet van bewust dat vocht onder meer functioneert als koelvoelstof in het lichaam. Wanneer het lichaam te veel vocht verliest (dorst is al een signaal van uitdroging) stroomt het bloed minder snel en wordt warmer minder goed afgevoerd naar de huid. Ook begint bij uitdroging het maagdarmsstelsel te protesteren, waardoor het vocht dat gedronken minder snel wordt opgenomen, wat bij ernstigere uitdroging tot misselijkheid en overgeven kan leiden.

Trainen zonder ontbijt?

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect op de vetverbranding van trainen zonder ontbijt. In een aantal onderzoeken is aangetoond dat nuchter trainen zorgt voor een toename van de vetverbranding. De kwaliteit van de training (intensiteit en duur) bleek echter beperkt door



de beperkte koolhydraetaanvoer, waardoor het positieve effect te verwaarlozen was. En zoals mooi gesteld wordt door verschillende onderzoekers, vet verbrandt op het vuur van de koolhydraten...

Eten voor de training of wedstrijd

Tussen de laatste warme maaltijd en de inspanning dient bij veel mensen zo'n twee tot drie uur te zitten. Hoe lang er precies tussen het eten en het lopen moet zitten, hangt af van de intensiteit van de te leveren inspanning en de individuele gevoeligheid. Deze maaltijd dient in ieder geval licht te zijn; niet te omvangrijk en niet te scherp gekruid. Licht, omdat vet de maaaglediging vertraagt, evenals grote hoeveelheden eiwitten van bijvoorbeeld een flink stuk vlees. Tijdens de training is alle vertiering vertraagd, waardoor de maaginhoud niet snel minder wordt en de training kan hinderen. Dak kool, prei, ui en komkommer kunnen speldreker zijn, maar ook dit verschilt per individu en is een kwestie van uitproberen. Waar het kiezen voor zoveel mogelijk gezonde voedingsmiddelen een must is voor een goede gezondheid en goede prestaties, is de pro-ductkeuze vlak voor het lopen slechts gericht op de juiste brandstof en zo weinig mogelijk ballast. Iedereen weet dat een volkoren boterham gezonder is dan een witte, maar vlak voor een intensieve training kan een witte of lichtbruine boterham toch een betere keus zijn. Te lang niet eten voor een training of

wedstrijd komt deze ook niet ten goede. De glycogeenvoorraad is dan niet goed aangevuld, maar ook het maag-darmstelsel kan met te weinig inhoud gaan protesteren.

Eten na de inspanning

Direct na de inspanning is het herstelvermogen van het lichaam het grootst. Verschillende enzymconcentraties en hormoonspiegels die het herstel bevorderen, zijn verhoogd, waaronder die van insuline, wat helpt om de genuttigde voeding sneller op te nemen en de glycogeenvoorraden vlot weer aan te vullen en beschadigingen te herstellen.



Dit effect is het eerste halfuur na de training het grootst, maar duurt nog tot zo'n twee uur na de inspanning, waarbij het langzaam afneemt. Wanneer dezelfde dag nog of de volgende dag weer een fysieke prestatie geleverd dient te worden, is het raadzaam na de inspanning een combinatie van koolhydraten en eiwitten te nuttigen, bijvoorbeeld door yoghurt met musli te nemen, een boterham met

kaas of chocolademelk. De eiwitten helpen de energieopname nog wat te versnellen.

Eiwitten

Te weinig eiwit in de voeding komt niet zo snel voor, maar wanneer er frequent, grote afstanden of intensief gelopen wordt, dient er extra te worden gelet op voldoende eiwitinname (i.p.v. 0,8 gram meer richting 1,5 gram per kilogram lichaamsgewicht) om de spieren goed te kunnen laten herstellen en ontwikkelen. Het spreekt voor zich dat onvoldoende herstelde spieren minder sterk zijn en ontvankelijker voor blessures. Naast eiwit zijn ook koolhydraten en diverse nutriënten nodig voor het herstel, die met een gezond voedingspatroon dagelijks dienen te worden aangevoerd. Het duurt een dag tot meerdere dagen voordat de spieren helemaal hersteld zijn, waarbij een constante aanvoer van nutriënten in hersteltijd scheelt. Het verloren vocht dient zo snel mogelijk aangevuld te worden.

Literatuur:

1. Ivy, John and Robert Portman. *Nutrient Timing*. Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, Inc. 2004
2. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. 2010. *Exercise physiology: Energy, nutrition & human performance*. 7th ed. Baltimore: Lippincott, Williams and Wilkins.
3. Stephens B. Braun B. *Impact of nutrient timing on the metabolic response to exercise*. *Nutrition Reviews* 2008;66(8):473-475.