

TOPVOEDING VOOR TRIATLETEN



Een rit langs de
belangrijkste punten in
de voeding voor een
optimale triathlon



COLOFON

MARIE-JOSÉ TORENVLIET-SCHOOP



Sportdiëtist Marie-José Torenvliet richtte in 2005 haar eigen praktijk NutriFit op in Schiedam. Ze is expert in veilig vasten, sportvoeding voor duursporters en de 15 soorten honger. Over dit laatste onderwerp schreef ze in 2017 het boek (H)erken je Honger! Haar interesse voor voeding ontstond al op haar 10e tijdens het wedstrijdzwemmen. Ook nu is Marie-José graag sportief in beweging met de triathlon, open water zwemmen, wandelen veel en geeft graag yogales. Door deze ervaringen in de sport kan ze jou een optimaal sportvoedingsadvies geven bij de voorbereiding op een triathlon.

MARIJN DE WIT



Marijn de Wit loopt sinds september 2021 met veel plezier en enthousiasme stage bij Marie-José. Hij is zelf ook actief in de sport. Hij heeft zich gespecialiseerd in de onderdelen hoogspringen en hordelopen, wat hij op Nederlands niveau beoefend. Hij startte in 2020 de HBO opleiding Voeding & Diëtetiek in Den Haag en schreef onder supervisie van Marie-José deze folder.



INHOUD



INLEIDING.....	1
TRIATHLON ALS SPORT.....	2
DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE.....	5
BASISVOEDING.....	7
ENERGIE.....	9
KOOLHYDRATEN.....	14
VETTEN.....	19
EIWITTEN.....	24
VOCHT.....	29
VOEDINGSEZELS.....	32
VITAMINES & MINERALEN.....	35
PLEK VOOR LEKKERNIEN.....	38
ALCOHOL.....	41
DE UITDAGING VOOR DE TRIATLEET.....	43
BRONNEN.....	45



INLEIDING

'ER IS EEN SPINNENWEB AAN VRAGEN RONDOM VOEDING'

Voeding rondom sport is erg belangrijk. Het is immers de bron van energie waardoor je lichaam alle nodige inspanningen kan verrichten. Triathlon is een duursport waarbij, door de afwisseling in 3 sporten, een grondige planning van jouw maaltijden nodig is. Afhankelijk van de lengte van de triathlon verandert ook het belang van een goede maaltijdplanning.

Daarnaast is het niveau van de triatleet bepalend hiervoor. Wedstrijdsporters zullen meer eisen stellen aan hun eetpatroon dan recreatieve sporters. Een gevarieerd voedingspatroon met speciale eisen voor herstel en presteren is daarom essentieel.



Maar hoe doe je dat? De veelheid aan informatie die beschikbaar is, maakt het je lastig om tot een geschikt en passend eetpatroon voor de triatleet te komen. Wat moet ik nu precies eten voor mijn trainingen? Hoeveel moet ik eten? En hoe zit het met de vochtinname? Je zal veel vragen hebben.

In deze folder over voeding voor triatleten vind je uitleg over de belangrijkste punten in de voeding waarmee je rekening moet houden bij een triathlon. Zo help ik je dit spinnenweb aan vragen te ontrafelen. In het vervolg op deze folder staat meer informatie over het eten en drinken rondom trainingen.

Triathlon als sport



DE GESCHIEDENIS VAN DE TRIATHLONSPORT

De triathlon is nog erg jong en is ontstaan in 1978: een paar Amerikaanse soldaten werden het niet eens welke inspanning het zwaarste was: zwemmen, wielrennen of hardlopen. Daarom besloten zij een wedstrijd te organiseren waarin alle drie disciplines achter elkaar moesten worden afgewerkt. De winnaar van de reeks mocht zich de 'Iron Man' noemen. Triathlon is hiermee dus een multidisciplinaire sport waarbij je drie sporten beoefent: zwemmen, fietsen en hardlopen (1). Tijdens een wedstrijd concurreren sporters om als snelste de drie sporten achter elkaar te voltooien. De tijd die men kwijt is tijdens de overgang tussen de drie sporten, wordt meegeteld in de eindtijd.

De originele triathlon, oftewel de hele triathlon of Iron Man, bestaat uit: 3,8 km zwemmen, 180,2 km wielrennen en 42,195 km hardlopen. Omdat dit niet voor iedereen is weggelegd, bestaan er ook kortere versies zoals de mini, halve, achtste (sprint), kwart (standaard), olympische en zestiende triathlon (supersprint). Zie voor een overzicht tabel 1 op de volgende bladzijde (2). Binnen deze versies worden weer verschillende afstanden onderscheiden. Hierdoor is de triathlon dus voor bijna iedereen mogelijk. Een triathlonwedstrijd vergt een gedegen voorbereiding: voldoende trainen, maar ook rusten, slapen, goed eten en het juiste materiaal verdienen aandacht.

Tabel 1

Mini	100 m zwemmen - 5 km fietsen - 1,25 km lopen
Halve sprint	375m zwemmen - 10 km fietsen - 2,5 km lopen
Achtste/sprint	750 m zwemmen - 20 km fietsen - 5 km lopen
Kwart/standaard	1000 m zwemmen - 40 km fietsen - 10 km lopen
Olympische	1500 m zwemmen - 40 km fietsen - 10 km lopen
Midden	1900 m zwemmen - 90 km fietsen - 21.1 km lopen
Lang	3800 m zwemmen - 180 km fietsen - 42,195 km lopen

Maar hoe krijgt je lichaam voldoende energie en herstel voor al deze verschillende sporten? Daar komt voeding een hele belangrijke rol in te spelen: hoe ziet je gezonde voedingspatroon eruit en wanneer moet je dan precies eten voor of na een training? Een sportdiëtist kan je goed op weg helpen.

Een sportdiëtist is namelijk gespecialiseerd in het opstellen van een individueel voedingsplan voor sporters, met gedegen kennis over inspanningsmechanismen en weet tegen welke voedingsproblemen jij aan kunt lopen. Deze folder is bedoeld als basis info naast het persoonlijke voedingsadvies, en beantwoordt misschien wel een aantal dringende vragen die je hebt.

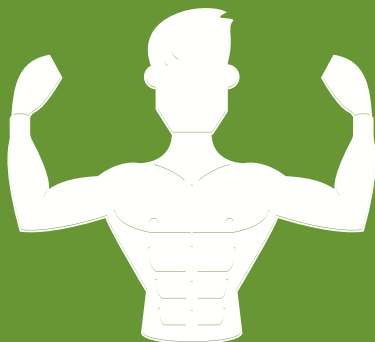
DE TRAININGEN

In de voorbereidingsperiode besteed je aan elke discipline de benodigde tijd. Doorgaans is de trainingsarbeid als volgt verdeeld voor de verschillende afstanden (3):

Het is gebruikelijk om in je trainingsperiode ook koppeltraining te beoefenen. Hierbij train je bewust twee of meer sporten op dezelfde dag, al dan niet met de snelle overgangen ertussen. Zo oefen je stiekem al een beetje voor de wedstrijd.

Achtste sprinttriathlon		Minimaal 4 sessies per week → 5 - 6 uur training per week gedurende 8 weken
Kwart triathlon		Minimaal 6 sessies per week → 6 - 8 uur training per week gedurende 12 weken
Halve triathlon		Minimaal 6 sessies per week → 10 - 12 uur training per week gedurende 20 weken
Lange afstand		Minimaal 6 dagen per week → 14 - 16 uur training per week gedurende 24 weken

Naast de trainingen voor lopen, fietsen en zwemmen is het wenselijk om 1 tot 2 maal per week krachttraining te doen om de core stabiliteit te verbeteren en daarmee blessures te voorkomen.



De sportvoedingspiramide



DE LAGEN IN DE PIRAMIDE

Om al je vragen rondom sportvoeding te verhelderen, is er een houvast voor sporters gevormd waarop je kunt terugvallen. Dit is de sportvoedingspiramide (4). De piramide is ontwikkeld door de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland en bestaat uit drie lagen waarin de volgorde en verhouding van sportvoeding is weergegeven.

1e laag: Basisvoeding

In de onderste laag is de basisvoeding weergegeven die je op een dag nodig hebt. Deze basisvoeding zou altijd het fundament moeten zijn van jouw eetpatroon, en daarmee het belangrijkste onderdeel van je dagelijkse voeding. In deze folder zal vooral deze laag worden behandeld.

2e laag: Sportspecifieke voeding

In de middelste laag is voeding weergegeven wat je voor, tijdens of na een training zou kunnen eten en wanneer je dat nou precies moet doen.

3e laag: Supplementen

In de bovenste laag staan de supplementen weergegeven. Als de onderste twee lagen bij jou goed op orde zijn, kan deze top van de piramide een welkome aanvulling zijn voor betere prestaties.

De sportvoedingspiramide is in figuur 1 weergegeven.

DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE



Figuur 1

