



Nutriatleet



DE WEEK VAN DE WEDSTRIJD

AFTELLEN VANAF DAG 7 VÓÓR DE WEDSTRIJD
TOT EN MET DE DAG VAN DE WEDSTRIJD

INHOUD

Inleiding.....	1
Sportvoedingspiramide.....	3
Dagelijkse voeding blijft de basis.....	4
• Energiebehoefte.....	6
• Macronutriënten.....	7
• Micronutriënten.....	18
• Vocht.....	22
• Blessures voorkomen.....	23
7-3 dagen vóór de wedstrijd.....	24
• Macronutriënten.....	24
• Micronutriënten.....	26
• Vocht.....	26
• Sportvoedingspreparaten en sportsupplementen.....	26
• Voorbeelddagmenu.....	27
• Recept: carrotcake haverhoutpap.....	29
Vanaf 2 dagen vóór de wedstrijd.....	30
• Macronutriënten.....	30
• Micronutriënten.....	35
• Vocht.....	35
• Sportvoedingspreparaten en sportsupplementen.....	36
• Maagdarmklachten voorkomen.....	37
• Voorbeelddagmenu.....	40
• Recept: Griekse wraps.....	42
De dag van de wedstrijd.....	43
• Sportvoedingspreparaten en sportsupplementen.....	43
• Recept: zelfgemaakte fruitjellies.....	50
• Uren voor de wedstrijd.....	51
• Vlak voor de wedstrijd.....	55
• Tijdens de wedstrijd.....	59
• Recept: hartige rijstcake.....	64
• Vlak na de wedstrijd.....	65
• Recept: nasi met kip.....	72
• Voorbeelddagmenu.....	73

Inleiding

Het is zover: de wedstrijd waar je hard voor hebt getraind, komt steeds dichterbij. Je materialen zijn in orde, de wedstrijd-zenuwen beginnen je langzaam parten te spelen en opeens schiet het je te binnen: moet ik anders eten en drinken in de week voor de wedstrijd? Waar doe ik goed aan? Welke voeding verdient wat extra aandacht en welke slimme keuzes zorgen voor een nog betere sportprestatie?

De dagen voor de wedstrijd staan in het teken van rust. Hooguit doe je een paar korte trainingen om in vorm te blijven. Je vermindert je trainingsomvang om de vermoeidheid na een training te verminderen en je lichaam in topvorm te brengen voor de wedstrijd (8).



De veelheid aan informatie rondom wedstrijdvoorbereiding, maakt het soms lastig om te beoordelen wat nuttig is.

In deze brochure vind je uitleg over de belangrijkste voedingskeuzes die je kunt maken in de week voorafgaand aan de wedstrijd.

We tellen af vanaf dag 7 vóór de wedstrijd en leiden je langs alle voedingsinformatie die van belang is tot op de dag van de wedstrijd: hoe je kunt eten en drinken zowel kort voor als tijdens en vlak ná de wedstrijd.

Deze brochure is een vervolg op de vorige twee folders waarin Topvoeding voor een triatleet en Voeding rondom trainingen centraal hebben gestaan. Heb je op de inhoud van deze twee brochures nog terrein te winnen? Begin dan eerst daarmee.

De aanvulling van deze laatste brochure kan pas bijdragen aan jouw optimale vorm wanneer je dagelijkse voeding en die rondom trainingen op orde is.

Dan sta je sterk bij de start van de wedstrijd.

De ideale samenstelling van jouw voeding om een optimale sportprestatie neer te zetten, wordt bepaald door de duur, de intensiteit en het type inspanning (1). Binnen deze brochure is de focus gelegd op de voeding met een duurinspanning van 90 minuten of langer.

Hiervoor is gekozen omdat bij een kortere duurinspanning de voedingsadviezen vanuit de voorgaande twee brochures volstaan. Echter bij een langere duur gelden andere voedingsadviezen (1,2).



Sportvoedingspiramide

Binnen deze folder zal, net als in de voorgaande twee brochures, gewerkt worden met de sportvoedingspiramide (3,4). Dit is een houvast voor sporters om vragen rondom sportvoeding te verhelderen. De piramide bestaat uit drie lagen waarin de volgorde en verhouding van sportvoeding is aangegeven. In de onderste laag staat de basisvoeding die je dagelijks nodig hebt. In de middelste laag, de sportspecifieke voeding, staat de voeding die je voor, tijdens of na een training of wedstrijd kan eten en de timing van eten en drinken.

Dit betreft sportgerelateerde voeding en sportvoedingspreparaten. De bovenste laag geeft de sportsupplementen weer, die rondom de wedstrijdvoorbereiding een aanvullend positief effect kunnen geven op je prestatie. Alleen wanneer de onderste twee lagen op orde zijn, kan deze top van de piramide een welkome aanvulling zijn voor betere prestaties (5). De bovenste twee lagen zullen voornamelijk centraal staan binnen deze folder.

Wist je dat?

Er voldoende energie in de spieren ligt opgeslagen wanneer je zorgt voor een evenwichtige basisvoeding, zodat je 90 minuten achtereen intensief kunt sporten (7).

“Sportvoeding is de optimale voeding die je als sporter nodig hebt om het beste uit je sportprestatie te halen.”