



# Sport en voeding

Iridium symposium  
18 oktober 2017

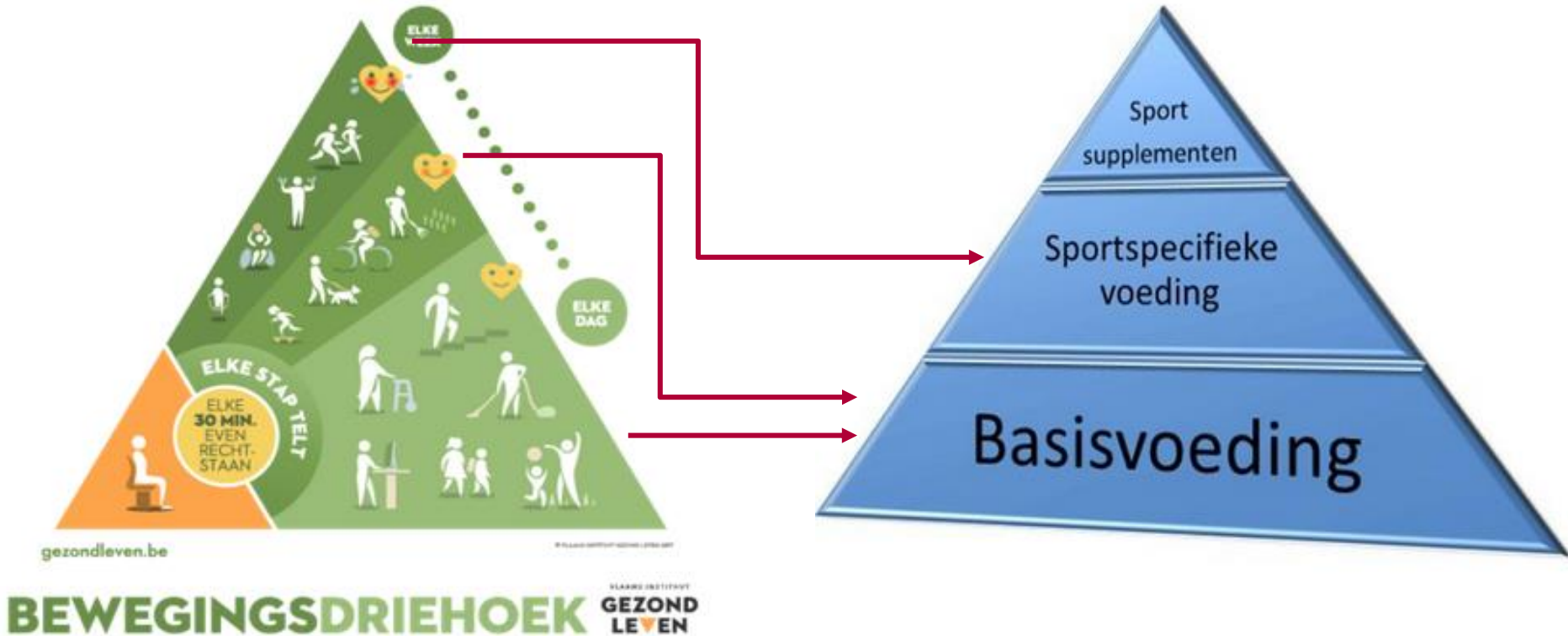
Linda Bartholomeeussen  
Diëtiste S.P.O.R.T.S./ MOCA

Kennis / Ervaring / Zorg

 Universiteit  
Antwerpen

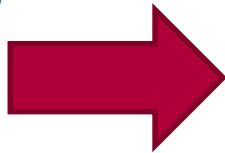
 UZA

# Bewegingsdriehoek - sportvoedingspiramide



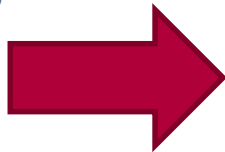
# Basisvoeding

- Basistraining  
Licht/matig intensief
  - 1-3 x /week
  - 1-2 u /dag



## Sportspecifieke voeding

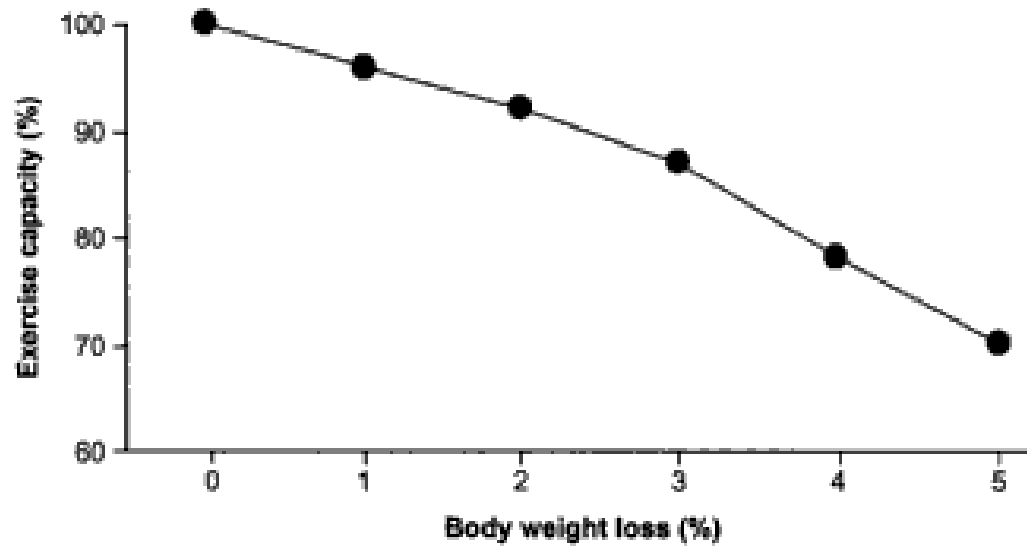
- Sportspecifieke training
  - Hoog intensief
  - 3-7 x /week
  - 1-2 u /dag





- Vochtverlies:
  - Ademhaling
  - Urine
  - Zweeten: tot 30 ml/min (1800ml/uur)
- Vochtbehoefte: 40ml/kg/dag  
(70kg = 2800 ml)

# Vochtverlies



# VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

PLAANKOEFIT  
GEZOND  
LEVEN

DRINK VOORAL

WATER

MEER

ZO WEINIG  
MOGELIJK

Kies bij voorkeur  
magere producten  
met onverzadigde  
vetzuren



# Vocht: aanbevelingen tijdens sport

- VOOR inspanning  
Start goed gehydrateerd:  
    >1u voordien: +/- 500 ml  
    vlak voor inspanning:  
        wat je kan verdragen
- TIJDENS inspanning (indien >60 min)  
    150-300 ml elke 15 min
- NA inspanning  
    gewichtsverlies x 1.5





# Dondergroene zone: (volle) graanproducten en aardappelen



- ‘Koolhydraten’
  - Energie voor lichaamsfuncties
  - Concentratie
  - Energie voor sport
  
- !! Kleine voorraad (glycogeen):  
+/- 1 uur sport

# Te weinig koolhydraten?

- Snellere vermoeidheid
- Verminderde trainingsintensiteit
- Geringe trainingswinst
- Concentratieverlies
- Slechte prestaties
- Traag herstel
- Overtraining

# VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

PLAANKOEFIT  
GEZOND  
LEVEN

DRINK VOORAL WATER

MEER

ZO WEINIG  
MOGELIJK

Kies bij voorkeur  
magere producten  
met onverzadigde  
vetzuren



# Koolhydraten: aanbeveling

- Dagelijks: 50-55%En
- VOOR inspanning
  - 1- 4 uur voor inspanning:  
**1-4g KH/kg** lichte maaltijd  
(70kg → 70-280g KH)
- TIJDENS inspanning (>1,5 uur)  
30-60g/uur



# Koolhydraten: aanbeveling

- NA inspanning:
  - ZO SNEL MOGELIJK ( zeker binnen 30min starten): 1g KH/kg
  - **In combinatie met eiwitten (10-20g)**
  - later: tot 4 -10g KH/kg over 24 uur



# Eiwitten: functie & aanbeveling

- Functie: bouwstoffen voor lichaamscellen, oa spieren
  - Herstel
  - Opbouw
- Dagelijks:
  - 0,8 – 2,0g /Kg
- Sportspecifieke accenten
  - Duursporter: recuperatie: 10-20g
  - Krachtsporter: gefractioneerd: 20g - 6x /dag

Veel succes !!!