

Vragen over voeding en sport

- Zijn eiwitten in je sportdrink een goed idee?
- Waarom moet ik bewegen als ik wil afvallen?
- Goede vetverbranding = afvallen?
- Ik sport maar waarom val ik niet af?
- Ik train intensief en meer dan vijf uur per week. Moet ik ergens speciaal op letten?
- Ik krijg van sporten alleen maar meer honger!
- Wat doe ik met de warme maaltijd als ik 's avonds train?

Zijn eiwitten in je sportdrink een goed idee?

'Ik hoor van verschillende triathleten dat ze tegenwoordig op de fiets eiwitten toevoegen aan hun sportdrink. Hoe denkt Yneke hierover? Wat zijn de voor- en nadelen en zou je dit ook in een training kunnen gebruiken?'

Antwoord: In het verleden werd heel algemeen gesteld dat bodybuilders vooral behoefte hadden aan eiwitten en duursporters (wielrenners) aan koolhydraten. Inmiddels blijkt uit veel onderzoek dat triathleten die heel veel trainen en veel wedstrijden doen, ook een hogere eiwitbehoefte hebben. Of in ieder geval beter presteren en herstellen bij een grotere hoeveelheid eiwit in hun voeding. Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld vlees, vis, kip, bonen, kwark en andere melkproducten. Vroeger werd bijvoorbeeld wedstrijdrenners aangeraden 1,2 tot 1,5 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag via de voeding binnen te krijgen. Tegenwoordig raden sommige deskundigen voor bepaalde wedstrijdduursporters tot wel 2,5 g per kg lichaamsgewicht aan. Dat zijn zelfs extreme getallen voor bodybuilders. Deze extra eiwitten zorgen niet alleen voor onderhoud en opbouw van de spieren van profsporters. Uit onderzoek blijkt ook dat eiwit tijdens of na de training het herstel bevordert. Bewegen is dat glycogeenreserves worden sneller aangevuld wanneer direct na de training aan voldoende vocht en koolhydraten ook een percentage eiwit wordt toegevoegd. De nieuwe generatie hersteldranken bevat daarom ook eiwit. Dit eiwit heeft invloed op de insulineproductie waardoor koolhydraten sneller in de spieren weer opgeslagen worden. Hierdoor wordt de aanmaak van glycogeen extra gestimuleerd. De meeste hersteldranken hebben een verhouding koolhydraten en eiwitten van 4:1 of 3:1. Een iets lagere concentratie eiwit in je dorstlesser tijdens de training zou een vergelijkbaar effect op je herstel hebben maar dit wordt niet door alle onderzoeken bevestigd. En niet iedereen vindt deze (dure) dranken lekker. Daarom wordt tijdens de training ook nog niet veel gebruik gemaakt van dranken met eiwit.

Voor de gemiddelde recreatieve triatleet is het een alternatief om een (kleine) maaltijd na de training te plannen met eiwit zoals een smoothie van yoghurt, melk, wat kwark en fruit, een bak yoghurt met fruit en muesli of een dubbele boterham met mager eiwitrijk beleg zoals kipfilet of hüttenkäse. En vergeet niet vocht aan te vullen door voldoende te drinken, ook tijdens de training. Wanneer je echter meer dan 15 uur traint per week wordt eten werken. Eten en drinken moeten je dusdanig plannen dat het herstel optimaal is. Met een hersteldrank of shake van melk met eventueel extra weieiwit kun je dat snel en gemakkelijk voor elkaar krijgen.

Succes,

Yneke Vocking

Waarom moet ik bewegen als ik wil afvallen?

Veel mensen gaan minder eten wanneer ze willen afvallen. Op zich niet een heel gek idee omdat je afvalt wanneer je meer verbruikt aan energie dan je binnenkrijgt via eten. Maar het is een beter idee om EN meer te gaan gebruiken EN minder te gaan eten. Je wordt hier niet alleen fitter van maar je zorgt er ook voor dat je lichaam tijdens het afvalproces geen spieren 'op eet'. Door dit spierverlies kom je naderhand weer sneller aan. Zo ontstaat gemakkelijk het bekende jojo-effect. Maar sporten en bewegen doet meer:

- het voorkomt dat je koude vingers en voeten krijgt door het afvallen omdat je stofwisseling hoger blijft. Toch koude voeten? Ren de trap even op en af!
- wanneer je kilo's verliest kun je in kleinere kledingmaten. Maar je lijf wordt pas strak als je

Vragen over voeding en sport

spieren kweekt.

- doordat je fitter wordt en meer spieren kweekt, verbruik je niet alleen tijdens sporten energie maar gedurende de hele dag. Zelfs als je op de bank zit!

Groetjes,

Yneke Vocking

Goede vetverbranding = afvallen?

Je lichaam verbrandt het liefst koolhydraten bij activiteit. Daarom heeft je lichaam er zelfs een voorraadje van aangelegd in de lever en in je spieren. Deze voorraad is genoeg voor een uur tot anderhalf uur sporten. Van vet heeft je lichaam een veel grotere voorraad. Je lichaam kan prima vet verbranden, maar het gaat net iets moeilijker, zeker wanneer je hartslag omhooggaat.

Wanneer je traint bij een lage intensiteit (50-60 % van je maximale hartslag), verbrand je relatief veel vet. Wanneer je intensiever gaat trainen zul je relatief meer koolhydraten gaan verbranden. De verhouding vetten en koolhydraten die je verbrand hangt niet alleen af van de intensiteit waarmee je traint maar ook hoe getraind je bent. Een ongetraind iemand zal vrijwel alleen koolhydraten verbruiken.

Daarom is het belangrijk om je spieren vet te leren verbranden. Dit doe je vooral met bovenstaande laag-intensieve training (duurtraining). Hierdoor verschuift de verhouding vetten-koolhydraten ook bij hogere intensiteit richting de verbranding van vetten waardoor je koolhydraten bespaart en de inspanning langer kunt volhouden. Na ongeveer 6 - 10 weken zul je relatief meer vet verbranden dan tijdens de eerste weken, Zelfs bij een hoger hartslag.

Maar met afvallen heeft dit niks te maken. Wanneer je wilt afvallen moet je energieverbruik hoger liggen dan de energie-inname. Veel bewegen en minder eten bijvoorbeeld. Wanneer je op hogere intensiteit traint, dus met meer tempoduurwerk en intervaltrainingen, verbruik je in totaal meer calorieën. En dat wil zeggen dat het totaal aantal verbrande vetcalorieën ook hoger is. De trainingsintensiteit en -omvang bepaalt hoeveel energie je verbrandt. De verhouding koolhydraat- en vetverbranding die hiermee gepaard gaat heeft niks te maken met het verliezen van gewicht. Wanneer je je vetpercentage omlaag wilt brengen moet je naast trainen ook ervoor zorgen dat je net iets minder eet.

Bij regelmatige duurtraining stimuleer je de vetverbranding doordat de spieren gemakkelijker vet als energiebron gebruiken. Hierdoor bespaar je het spierglycogeen vergroot je je uithoudingsvermogen. "Trainen in je vetverbranding" is dus heel nuttig maar heeft geen extra effect op het verliezen van gewicht.

Veel plezier bij het sporten,

Yneke Vocking

Ik sport maar waarom val ik niet af?

Het is natuurlijk frustrerend dat je niet afvalt als dat het doel van sporten is. Er zijn verschillende oorzaken mogelijk waarom je niet afvalt. Allereerst bouw je spieren op door het sporten en spieren wegen meer dan vet. Je kunt wat gewicht aan vet zijn kwijtgeraakt zonder dat je dat ziet op de weegschaal. Je hebt er spieren voor in de plaats gekregen. Je merkt dan bijvoorbeeld aan je broeken dat ze iets anders en/of ruimer zijn gaan zitten.

Wanneer je je eetpatroon niet hebt aangepast, kan het goed zijn dat je onbewust meer bent gaan eten omdat je door sporten ook meer trek krijgt. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen die twee tot drie keer in de week sporten op een ander moment in de week wat meer rust pakken. Het netto-effect in energieverbruik wordt dan lager. Wanneer je als vrouw 3 uur per week sport en niet die extra rust pakt, kun je dagelijks ongeveer 200 kilocalorieën extra

Vragen over voeding en sport

eten. Dat is een boterham met kaas, of twee glazen wijn. Om wekelijks een halve tot een hele kilo af te vallen zul je echter 500 kilocalorieën per dag minder moeten eten. Wanneer je wilt afvallen, kun je daarom het best meer gaan sporten en je eetpatroon aanpassen.

Veel sportplezier,

Yneke Vocking

Ik train intensief en meer dan vijf uur per week. Moet ik ergens speciaal op letten?

Wanneer je niet langer dan een uur traint moet je vooral veel water drinken om je vochttekort aan te vullen. Dit gaat nog sneller wanneer je een snufje zout toevoegt aan het water of speciaal (duur!) sportwater drinkt.

Wanneer je langer dan een uur traint, is het zaak om koolhydraten aan te vullen met een isotone dorstlesser. Anders ben je na anderhalf uur helemaal leeg. Een isotone dorstlesser bevat circa 60 gram koolhydraten per liter. Met een isotone dorstlesser zorg je voor een prima aanvulling van de koolhydraten die je verbruikt. In feite zorg je er zo ook voor dat je niet helemaal leeg raakt. Zet voordat je gaat sporten alvast een bidon met dorstlesser en bijvoorbeeld iets gezonds zoals een dubbele volkoren boterham met ham klaar. Of iets anders wat in een gezond voedingsplan past. Je vult niet alleen meteen vocht en koolhydraten aan, maar komt ook minder in de verleiding om naar de koektrommel of de zak met chips te grijpen. De beste strategie is je training zo te plannen dat je meteen aan kunt schuiven voor de warme maaltijd of de lunch.

Veel plezier bij het sporten,

Yneke Vocking

Ik krijg van sporten alleen maar meer honger!

Je spieren kunnen vet en koolhydraten gebruiken als energiebron. Koolhydraten verbrand je gemakkelijker dan vet, zeker als je net begint met sporten. In je spieren heb je echter een beperkte voorraad koolhydraten. Als beginner zal je lichaam moeten leren om relatief meer vet te gaan verbranden. Daarom is het verstandig de eerste maanden niet te intensief te sporten, want bij het stijgen van je hartslag zul je relatief meer koolhydraten gaan verbranden. (Na een maand of drie mag je wel intensievere trainingen gaan toevoegen aan je programma. Dat is niet alleen goed om beter te worden maar je verbruikt dan ook meer energie per training. En dus zul je dan absoluut gezien ook meer vet gaan verbranden.) Wanneer je als beginner je voorraad koolhydraten bijna opmaakt, is de reactie van je lichaam dat het snel moet worden aangevuld. 'Berenhonger' roept je lichaam dan ook als je thuiskomt. En het risico is dan dat je meer eet dan je hebt verbruikt met sporten. Na enkele weken zal je lichaam niet meer zo overdreven reageren. Eet na de training iets gezonds en drink voldoende. Maar eet niet teveel. Houd je honger? Wacht een minuut of 30 om te kijken of je nog steeds trek hebt. Neem dan eventueel nog een snee brood met beleg of iets anders met meer voedingswaarde dan een reep chocola.

Succes,

Yneke Vocking

Wat doe ik met de warme maaltijd als ik 's avonds train?

De warme maaltijd levert een hoop belangrijke voedingsstoffen en is naast het ontbijt de belangrijkste maaltijd op een dag. Maar als je om 20.45 uur thuiskomt en nog moet koken, is het verleidelijk om deze maaltijd over te slaan. Dat moet je in elk geval niet doen. Zeker na het sporten moet je tekorten aanvullen, zodat je optimaal herstelt van de training. Er zijn een paar opties:

- Eet 's middags op je werk warm en plan de broodmaaltijd (de lunch) na de training.
- Als je toch even thuiskomt, kun je misschien een kleine diepvriesmaaltijd eten of een maaltijd die je de dag ervoor extra hebt gemaakt. Eet niet te veel, want daar heb je last van

Vragen over voeding en sport

tijdens het sporten.

- Eet na het sporten een lichte warme maaltijd: wat kip met groenten en een klein beetje koolhydraten zoals rijst of pasta.
- Trainen met honger is niets. Eet om twee uur voor het sporten wat kleins zoals een mueslibolletje en een banaan voor het sporten als je direct van je werk doorgaat.
- Of verschuif je tussendoortje van 's middags naar twee uur voor de training.

Succes,

Yneke Vocking
