



**Voedingsvoorlichting
VSU
Daniëlle Vriezema**

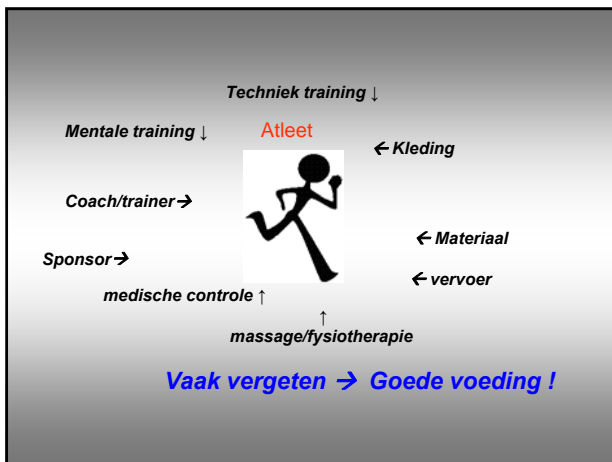


Wie ben ik?






- exTopsporter JUDO
- Sportdiëtiste
- Fysieke trainer
- Militair op MRC
- Eigen praktijk

www.dieetslim.nl

Hoeveelheid voeding:

- In een optimale situatie dient er evenveel energie opgenomen te worden t.o.v. de hoeveelheid energie die je nodig hebt (=energiebalans)
- Dit alles wordt o.a. bepaald door (trainings-) arbeid en samenstelling van het lichaam (spiermassa en vetmassa)










Verhoudingen van inname tot behoefte

Inname < behoefte
Problemen bij inspanning!!!

Inname > behoefte
Vetmassa toename

Inname = behoefte
IDEAAL! → voorwaarde (top)sport

Voeding en behoefte

Energie nodig voor:
leven, slapen, sporten, zwemmen, lichaam goed laten functioneren

Voedingsstoffen noodzakelijk voor:
groei, opbouw, herstel (immuunsysteem), gezondheid

→ Doel; voorwaarden creëren voor goede prestaties




Atletiek

Energieverbruik bij sporten is:
7,0-11 kcal / kg lichaamsgewicht / uur

60 kg bij 1 uur = 420-660 kcal
70 kg bij 1,5 uur = 735-1155 kcal
80 kg bij 1,5 uur = 840-1320 kcal



→ Dus extra boven op de behoefte!

VRAAG

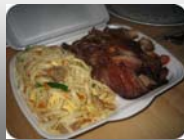
Welke voedingsstoffen bevinden zich in de voeding?



Voeding levert:

- Vetten: - energie/brandstof
- Koolhydraten: - energie
- Eiwitten: - bouwstoffen
- Vitamines: - vitale functies
- Mineralen: - vitale functies
- Water: - vocht

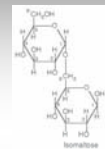
- Alcohol: - energie



Voedingsbehoefte (1)

KOOLHYDRATEN:

- Behoeftte circa 55-60 en%
- 1g levert 4 kcal
- Zit in:
 - aardappelen, brood, spaghetti, rijst, melkproducten, fruit, snoep, sportdrinkjes, suiker, ontbijtproducten, e.d.
 - Neem voldoende KH-rijke Tussendoortjes

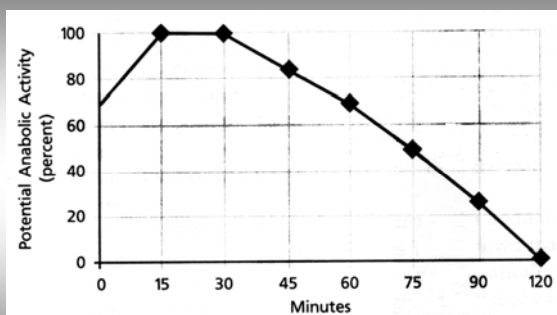


Vraag:

Binnen hoeveel tijd NA een training kan je het beste iets (KH/E) eten?

Antwoorden:

- Meteen
- Na 15 minuten
- Na 1 uur
- Na 2 uur



Voedingsbehoefte (2)

EIWITTEN:

- Behoefte 15-20 en%
- 1g levert 4 kcal
- Zit in:
- Vlees, vleeswaren, vegetarisch producten, vis, peulvruchten, kaas, melkproducten, ei, e.d.



Voedingsbehoefte (3)

VETTEN:

- Behoefte is afhankelijk van lichaamssamenstelling
- 20-25 en%
- 1g levert 9 kcal
- Zit in:
- Boter, olie, margarine, halvarine, verwerkt in cake, koeken, volle producten, vlees, e.d.



Energie in tussendoortjes

	Energie (kcal)	snee brood	Wandelen (min)
Appelflap	400	5	95
Bossche bol	330	4	80
Cake	130	1.5	31
Candybar	240	3	60
Reep chocolade	240	3	60
Donut	230	3	55
Gevulde koek	260	3	62
Ijs	300	3.5	72
Magnum	260	3	62
Krentenbol	130	1.5	31



Energie in tussendoortjes

	Energie (kcal)	snee brood	Wandelen (min)
1 bitterbal	60	0.7	14
1 Broodje hamburger	230	3	55
1 zakje pinda's (200g)	1200	15	288
1 zakje chips (50g)	280	3,5	67
1 saucijzenbroodje	320	4	80
1 worstenbroodje	290	3.5	70
1 bakje friet met	620	7.5	150
1 pizza (300g)	830	10	195



Energie in tussendoortjes

	Energie (kcal)
1 glas frisdrank 0,3l	114
1 glas light frisdrank	<1
1 glas wijn	70
1 glas wijn zoet	165
1 glas bier 0,3l	123
1 flesje AA high 0,3l	221
1 flesje Gatorate 0,5l	125



Voedingsbehoefte (4)

VITAMINES EN MINERALEN:

- Uitgangspunt gevarieerd eten,
- multi-vitaminen-mineralencomplex (evt na analyse) max. 1x ADH



Voedingssupplementen

- Langere perioden van fysiek zware activiteiten
- Tijdens fysieke zwaardere omstandigheden
- Bij speciale diëten (afvallen, veganistisch, topsport)
- Extra aandacht voor
 - IJZER vlees, volkorenprod, appelstroop,
 - MAGNESIUM gr groente, volk prod,
 - CALCIUM melkproducten,
 - VIT C, fruit en groente
- Let op Doping / NZVT (Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen) www.dopingautoriteit.nl



Voedingsbehoefte (5)

VOCHT:

- 2,0 liter per dag + verloren vocht
- Thee, koffie, water, vruchtendrank, sportdrink, e.d.
- Let op niet alleen maar water tijdens training
- Wacht niet tot je dorst hebt!



Te weinig drinken...



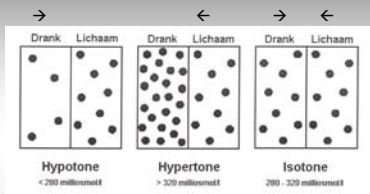
**2 % vochtverlies →
20% prestatie verlies!!!**

De ideale sportdrink

- Een optimale toevoer van koolhydraten
- Een optimale toevoer van water
- Het verlies aan mineralen compenseren
- Geen maag-darmklachten veroorzaken
- Lekker smaken
- Osmolariteit/KH/mineralen/pH



Sportdranken



- Hypotoon: < 6 gram KH/100 ml
- Isotoon: 6-8 gram KH/100 ml
- Hypertoon: > 8 gram KH/100 ml



Aanbevolen hoeveelheden richtlijnen, behoefte is afhankelijk van verbruik!

- Brood: 5-7 sneetjes
- Aardappelen, ryst, pasta: 3-5 stuks, lepels
- Groente: 200 g (3-4 lepels)
- Fruit: minimaal 2 stuks
- Melk en -produkten: 3 stuks
- Vlees, vegetarisch, vis, kip,ei: 100 g rauw / 75 g gaar
- Vleeswaren: 1-2 plakjes (15-30 g)
- Halvarine op brood: 5 g per snee
- Boter voor bereiding warm eten: 15 g liefst vloeibaar
- Vocht: 1,5 - 2 l of meer
- Tussendoortje: Evergreen, ontbijtkoek, Sultana, 1-2 stuks eierkoek, Liga

Totaal 2000 kcal



Voedingsmiddelen keuze

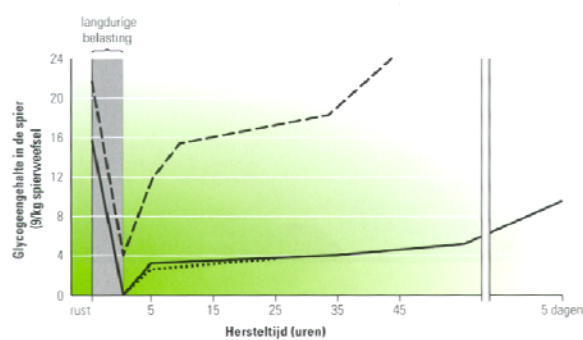
☺ Voorkeursprodukten:

- Zijn mager
- Rijk aan voedingsstoffen
- Voorbeelden: magere yoghurt, volkorenbrood, aardappelen, rode saus, muesli, rauwkost, Japanse mix
- ☹ **Middenweg (is er niet):** vla, witbrood, frietsaus, toffee, chips
- ☹ **Bij uitzondering:** volle produkten, croissant, mayonaise, chocolade, pinda's, worst



Aantal eetmomenten:

- Meerdere momenten (6x) garanderen een geleidelijke en adequate opname van energie
- Geen grote energie blokken in één keer
- Grootste hoeveelheid energie dient voorin de dag te worden opgenomen (1 t/m 4).
- Geen compensatie later op de dag (bv snacks en meerdere bordes warm eten)
- Gezien het tijdstip van avondeten/training en naderende nachtrust is dit ongewenst (zie figuur)



¹⁰ Bron: E. L. Fox, D. K. Mathews, 'Fysiologie van lichamelijke opvoeding en sport' (Lochem, 1989).

Eten tijdens trainingdagen

- Koolhydraatrijke produkten, bv brood, pasta en aardappelen.
- Kleine tussendoortjes, bv ontbijtkoek, eierkoek, mueslibol, fruit of yoghurt.
- Letten op het tijdstip van de maaltijden in combinatie met trainingen. **PLANNING!**
- Voldoende drinken!
- Uittesten van produkten.



Maag



VERBLIJFTIJD IN MAAG

- < 30 min. = kleine hoeveelheden koolhydraten, sportdrink
- 30-60 min. = (mager) melkproducten, witbrood, witte rijst
- 2-3 uur = mager vlees, gekookte groenten, banaan
- 3-4 uur = kaas, rauwkost, kip, gebakken aardappelen
- 4-5 uur = gebraden/gebakken (mager) vlees
- > 5 uur = spek, varkensvlees, gerookte zalm, patat



Wat is een goed gewicht?

Op verschillende manieren te meten:

- BMI → gewicht/lengte²
- Huidplooiemeting
- Gewicht waarbij je je lekker voelt en waarbij je optimaal kan "presteren"!



De beste manier om af te vallen

Het energieverbruik van het lichaam verhogen. Dit kan door:

- minder te eten, maar wel genoeg om goed te functioneren
- kleine tussendoortjes te eten, om de lichaamsstofwisseling te stimuleren
- verantwoorde keuzes te maken qua voedingsmiddelen
- meer bewegen minimaal 30 min per dag



Eten tijdens een wedstrijd

- Mueslirepen of verpakte tussendoortjes die makkelijk mee te nemen zijn.
- Fruit zoals banaan of appel.
- Krentenbollen of energierepen.
- Brood met beleg naar wens.
- Drinken, vooral in het begin KH+drank.
- Let op kramp en kou



NB neem producten van huis mee!!!

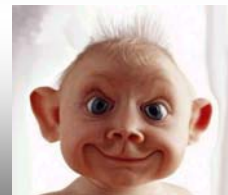


Eten na de wedstrijden

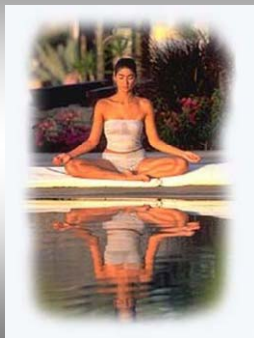
- Koolhydraatrijke producten om glycogeenvoorraden aan te vullen.
- Maaltijden eten samengesteld volgens de schijf van 5.
- Voldoende drinken.
- Let op geen vette snacks! Ivm herstel en volgende wedstrijd!!!



Voedings-Quiz!!



Eet meditatie



Conclusie (1):

Ga je beter sporten door de juiste voeding?

→Helaas, was dit maar waar!!

Echter je krijgt wel de gelegenheid om meer te trainen waardoor als nog de techniek verbeterd kan worden.



Conclusie (2):

Krijg je een betere conditie door de juiste voeding?

- Ja, het is direct van invloed op je algemeen welbevinden en ook op de aërobe/anaërobe systemen.
- Echter de grootste winst wordt behaald door het aankunnen van een grotere en intensievere trainingsbelasting.
- Een sneller en optimaler herstel (minder kans op blessures)
- Een beter functionerend immuunsysteem waardoor je minder vatbaarder wordt (minder snel ziek)



Werkwijze van mij...

- Van 6-7 dagen analyse voeding (energiebalans, tekorten in vit en min e.d.)
- Individuele voorbeelddagmenu
- Variatielijst
- Andere functionele adviezen
- Individuele begeleidingsplan
- Let op Doping / NZVT



Vragen???



Dank voor de aandacht

Voor eventuele vragen ben ik te bereiken op:

info@dieetslim.nl

Kijk ook eens op www.dieetslim.nl

