
Tips voor gezonde voeding

Voetballers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

❖ VOEDING = DE ONZICHTBARE TRAINING.

Spelers, ouders, trainers... zouden in de opleiding meer aandacht moeten schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn de spelers die moeten bewust worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer ... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd. Tenslotte...

❖ JE PRESTEERT ... ZOALS JE EET.

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels. Een goede evenwichtige voeding leidt ook naar een sneller herstel na inspanning.

❖ SPORTVOEDING = BLESSUREPREVENTIEF WERKEN en DENKEN

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt. Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.

❖ VOCHTVERLIES = PRESTATIEVERMINDERING

Even samenvatten:

Een tekort aan energie / vocht , en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische, tactische en fysieke handelingssnelheid. Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie. Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties. Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsschema te volgen. Vandaar de noodzaak om in de toekomst nog meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze jeugdvoetballers.

SPORTVOEDING

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor :

- Het leveren van prestaties.
- Een snel herstel na een wedstrijd of training .
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie).
- Blessurepreventief - overbelastingsletsels.
- Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door onze voeding verwerven.

De gemiddelde volwassen man met normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoefte veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70 kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer 4200 kcal wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

❖ KOOLHYDRATEN = PURE BRANDSTOF VOOR DE VOETBALLER

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten. Bij uitputting van de glycogeenreserves (glycogeen-depletie) zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Koolhydraten: kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers

- Groenten , fruit
- Peulvruchten
- Pastaproducten (spaghetti, lasagne, ...)
- Graanproducten , aardappelen, rijst
- Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood, ...) bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels

Welke koolhydraten?

Voor de laatste maaltijd een drietal uren voor de inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijsttaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeelhoudende producten aan te raden zijn. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

Voor de training / wedstrijd:
Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = **KOOLHYDRATENBOM**

Tijdens de training / wedstrijd:
De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% Koolhydraten.

Na de training / wedstrijd:
Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen een prestatiebevorderend effect kan hebben. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren. Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van volgende voordelen:

- Snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel.
- Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
- Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning.

❖ De gevolgen van veelvuldig zweten of warmteverlies:

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven.

$$\text{Formule voor \% dehydratatie} = \frac{(\text{Lichaamsgewicht voor inspanning} - \text{gewicht na inspanning}) \times 100}{\text{gewicht voor inspanning}}$$

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten.

Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water.

- Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gram koolhydraten.

- Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter. Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.

- Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

❖ SOORTEN SPORTDRANKEN:

Sportwaters: Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen. Mineraalwater + zoetstof (geen energie aanvoer).

Dorstlessers: (vb aquarius) Een sportdrink die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8 % KH)

Voorwaarden voor een goede dorstlesser :

- Vocht moet snel worden opgenomen.
- Drank moet koolhydraten aanbrenge 4-8 % KH.
- Osmolariteit < 400 mosmol/kg (iso – hypotoon.
- Electrolyten Na⁺, Kalium⁺, Magnesium⁺, Cloor⁺.
- LEKKER ZIJN = individueel verschillend.

Energiedranken: Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH). Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

Hersteldranken: Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen ,van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak ...te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

❖ WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?

Zoveel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.

Dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training.

DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN.

WANNEER DRINKEN,... ALTIJD... in bijzonder voor onze jeugdspelertjes (advies 2-3 ml / kgLG / per 15 min).

- In de kleedkamer voor de training / voor de opwarming 250 - 400 ml (water).
- Net na de opwarming / 250 ml dorstlesser.
- Steeds met vele kleine slokjes, (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN).
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser.
- Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme omstandigheden = zomer 2006 elke 15 minuten verplicht drinken).
- Na de wedstrijd energie - of hersteldrank.

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK:

IEDEREEN IS VERPLICHT OM EIGEN SPORTDRANK (liefst zelf gemaakt en dus lekker voor jezelf) MEE TE BRENGEN NAAR DE TRAINING/WEDSTRIJD. Voetbal opleiding TOPSPORT = OPVOEDING meegeven = aanleren ZELFDISCIPLINE en ZELFWERKZAAMHEID.

❖ OPGELET!

- Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd.
- Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen op training.
- We drinken nooit van elkanders drankje (hygiëne + fair-play).