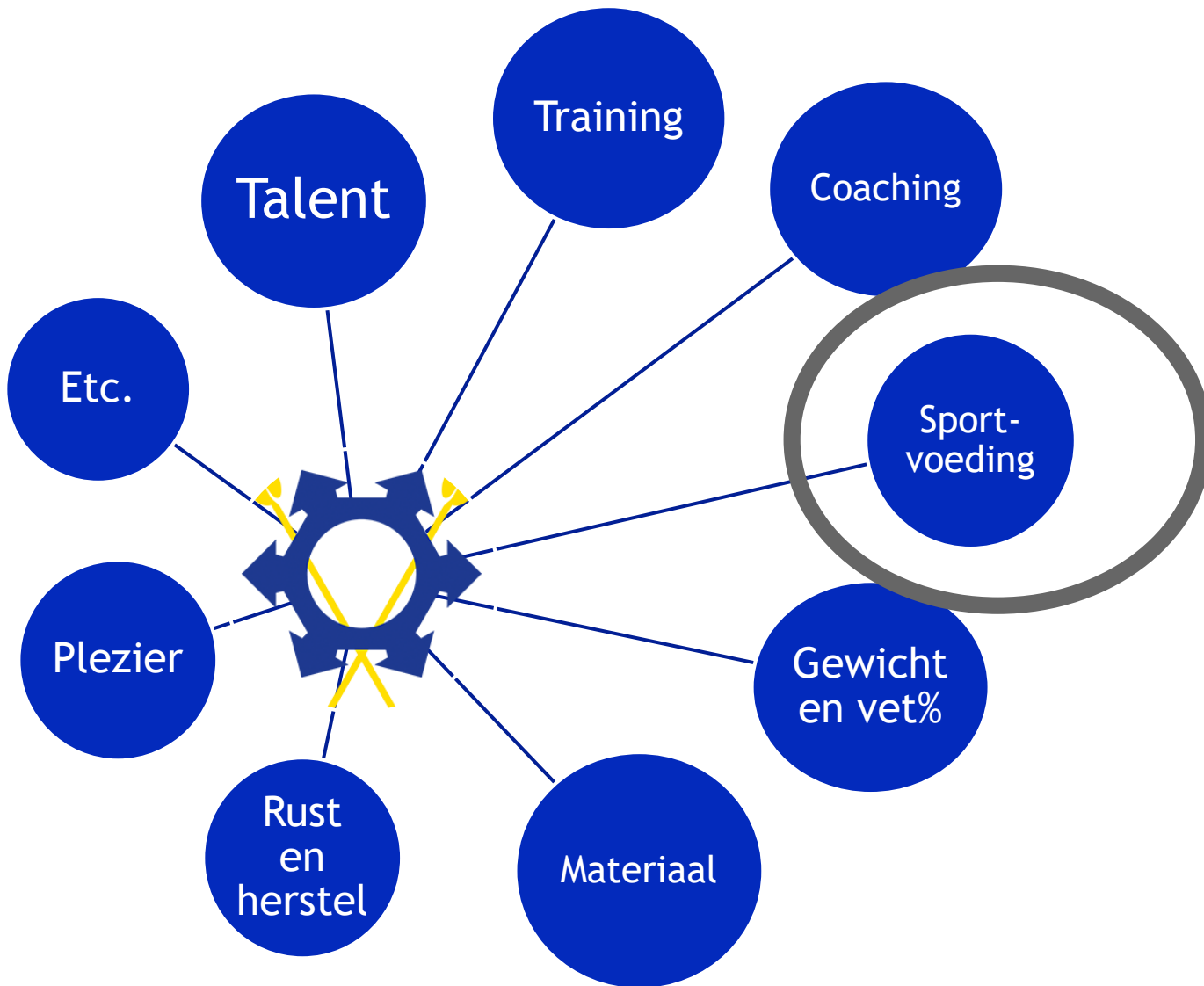


(Sport)voeding bij roeien

Anne-Marijke Ambergen
Sportdiëtist





Plaats van voeding

- ▶ Een toproeier heeft naast talent en goede training ook een coach, goed materiaal etc. Zijn/haar concurrent heeft dat ook.....
- ▶ Voeding kan dus een verschil maken.
- ▶ Een middelmatig roeier wordt geen topper door voeding; een topper wordt wel minder door slechte voeding.

**SPORT
VOEDINGS
PIRAMIDE**



© VSN, 2016

Aan de slag

Schrijf op een flap over:

- ▶ Wat is gezonde voeding
- ▶ Wat valt vooral niet onder gezonde voeding
- ▶ Wat heb je nodig aan voedingsmiddelen op een dag (totalen en dus niet per maaltijd)



Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen (14-18 jr) voor niet sporter man/vrouw

- ▶ Brood: 6-8/4-5 sneetjes
- ▶ Halvarine/margarine/boter voor op brood: 5g per sneetje
- ▶ Margarine/olie voor bereiding: 15g per persoon
- ▶ Kaas: 2 plakken (40g)
- ▶ Melk/melkproducten: 600/450ml
- ▶ Vlees, vleeswaren, vis, kip, ei, tahoe, tempé, peulvruchten: 100g gaar
- ▶ Aardap./rijst/pasta/peulvruchten: 6/4-5 stuks(200-250g)
- ▶ Groente: 4 groente-lepels (250g)
- ▶ Fruit: 2 stuks (ongeveer 200g schoon gewicht)
- ▶ Ongezouten noten: 25g
- ▶ Dranken: 1½-2 liter per dag



Wat is gezonde voeding?

- ▶ Onbewerkt?
 - ▶ Biologisch?
 - ▶ Volkoren?
- Of
- ▶ Gevarieerd?
 - ▶ Niet te veel?



Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen

- ▶ Eerst de basis, dan de extraatjes. Zorg er dus voor dat je alles binnen krijgt. Heb je daarna nog meer nodig, dan bouw je uit met basis voedingsmiddelen en af en toe een keer iets extra's dat niet tot de basis behoort, zoals een koekje, snack of iets dergelijks.
- ▶ Een goed ontbijt is belangrijk voor een goede schooldag/sportdag
- ▶ Regelmatig eten (goed verdeeld over de dag)
- ▶ Vers fruit en goed groente eten
- ▶ Niet te veel

Trainen kost extra energie

Sport (kcal/kg lichaamsgewicht per uur)

- Gymnastiek
- Stevig wandelen (6 km/uur)
- Steps
- Krachttraining
- Tennis
- **Roeien**
- Schaatsen
- Zwemmen
- Squash
- Looppas (12 km/uur)
- Fietsen(>32 km/uur)
- Hardlopen (18 km/uur) (topsporter)

Energieverbruik

4.0 kcal
4.5 kcal
5.5 kcal
6.0 kcal
7.0 kcal
7.5 kcal
8.0 kcal
10.0 kcal
12.0 kcal
12.5 kcal
16.0 kcal
18.0 kcal

Hoeveel gebruik je?



- ▶ Eigen gewicht (bv 50kg)
- ▶ X 7,5kcal
- ▶ X 1,5 uur = 563 kcal (dit is een gemiddelde voor een gemiddelde training!)

- ▶ Maar, als je niet had geroeid had je in die tijd iets anders gedaan en dus ook energie gebruikt. Die moet er dus wel van af.....
- ▶ Dus ongeveer 500 kcal per training voor deze voorbeeld roeier.

Waar haal je die energie tijdens training vandaan?

Eiwitten

- Niet geschikt als energiebron tijdens inspanning. Worden ook niet gebruikt tijdens inspanning

Koolhydraten:

- Zeer geschikt als energiebron
- Leveren snel energie ook bij minder zuurstof
- Beperkte voorraad

Vetten

- Geschikt als energiebron
- Leveren energie bij voldoende zuurstof
- Grote voorraad

Basisvoeding → sportvoeding

Voorbeeld

▶ Roeier: 60 kg, 17 jaar:

▶ Koolhydraatbehoefte: $6\text{g/kg} = 360\text{ g}$ Koolhydraten per dag

▶ Eiwitbehoefte: $1.5\text{g/kg} = 90\text{ g}$ Eiwit per dag

▶ Door toename van deze twee stijgt energie-inname en veranderen de verhoudingen (relatief minder vet)

Voorbeeld

30 g koolhydraten is:



250ml



225ml



30g
+150ml
15

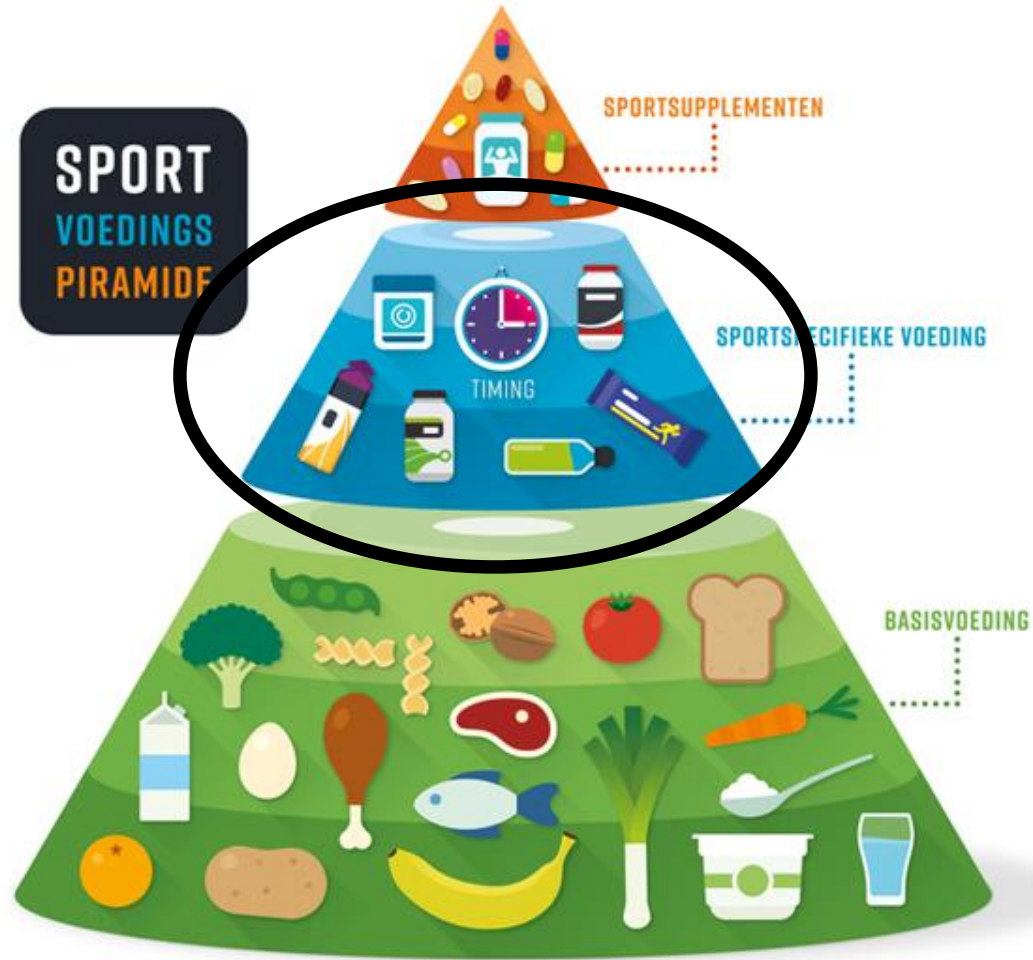
Basisvoeding → sportvoeding

Praktisch: waar haal je dat uit

- ▶ Op een trainingsdag dus een klein beetje meer eten en vooral....
 - ▶ Sneetje brood extra of
 - ▶ iets meer aardappelen/pasta/rijst,
 - ▶ Extra stuk fruit
 - ▶ Extra groente/peulvruchten/vruchtensappen
 - ▶ Vaak ook iets meer vlees/vis/kip/vleesverv. en melkproducten
- ▶ Voor een specifiek advies: laten berekenen door sportdiëtist/Sportvoedingskundige



**SPORT
VOEDINGS
PIRAMIDE**



© VSN, 2016



Eten voor een training (bv in het weekend)

- ▶ Wat eten jullie zelf voor de training?



Eten voor training



Minimaal 2 uur voor het sporten



Niet te veel eiwit / zo min mogelijk vet



Ruim koolhydraten

Maaltijd voor de inspanning: streven naar..... (voor iedereen anders)

- ▶ Probeer uit waar je het beste op reageert.
- ▶ Er is geen wet over hoe lang voor een training je moet eten. Bepaal zelf wanneer het goed is. Heb je last van je eten tijdens de training, probeer dan eerder te eten, door bijvoorbeeld je schema om te gooien. Eerst eten, dan aankleden, spullen pakken etc.
- ▶ Tot de aanvang blijven drinken (water, dorstlesser, thee)
- ▶ Eventueel een banana vlak voor je de boot in stapt. Dat is dan nog een mooie aanvulling van 20g koolhydraten.
- ▶ Maar.....

Aan de slag:

- ▶ Tegen welke problemen loop je aan als je rond etenstijd moet trainen?
Overleg elkaar hoe je dat oplost.



Maaltijd voor de inspanning

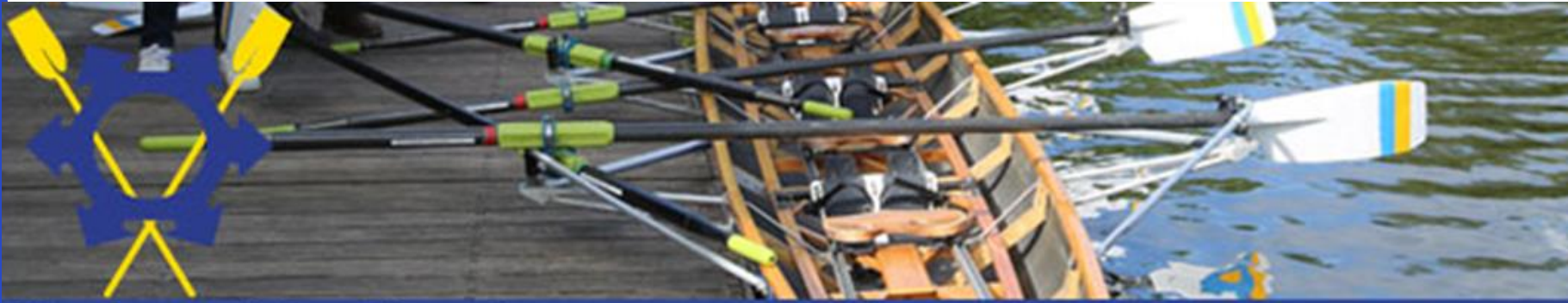
Hoe kun je dit oplossen

- ▶ Warme maaltijd na de training nemen en voor de training brood of je toetje
- ▶ Tussen de middag warm eten en voor de training de “lunch”
- ▶ Warme maaltijd meenemen voor na de training als herstel....



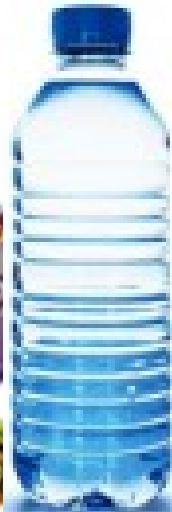
Voeding tijdens de inspanning

- ▶ Wat had je vandaag zelf bij je voor **tijdens** de training



Voeding tijdens inspanning

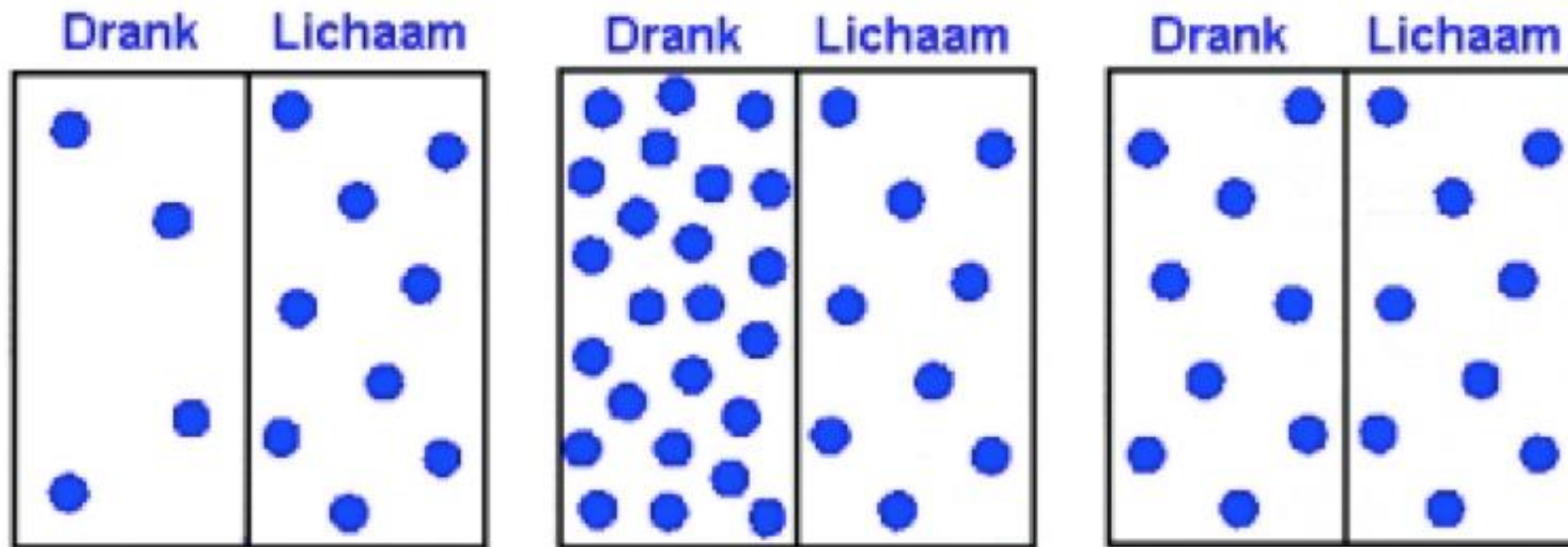
Opties



Voeding tijdens de inspanning

- ▶ Water/sportdrank
 - ▶ Drink niet te veel: niet zwaarder uit de boot komen
- ▶ Plakje ontbijtkoek/sneetje brood met zoet beleg.
 - ▶ Eet echter niet te veel.
- ▶ **Uitproberen tijdens de training alvorens toe te passen op een wedstrijddag!!!**

Welke drank?



Hypotone

< 280 milliosmol/l

Hypertone

> 320 milliosmol/l

Isotone

280 - 320 milliosmol/l

Gebruik bij voorkeur hypo- en isotone dranken tijdens training/wedstrijd
Gebruik geen hypertone dranken tijdens training

Aan de slag

- ▶ Met welke voedingsmiddelen kun je het beste herstellen
- ▶ Ga in groepjes zitten en bedenk welke voedingsmiddelen goed zijn om mee te herstellen.
- ▶ Zorg dat er 20g (hoogwaardig) eiwit en ongeveer 50g koolhydraten in je maaltijd zit.
- ▶ Maak gebruik van je telefoon om voedingswaardes op te zoeken

Herstel is de beste voorbereiding op de volgende training.



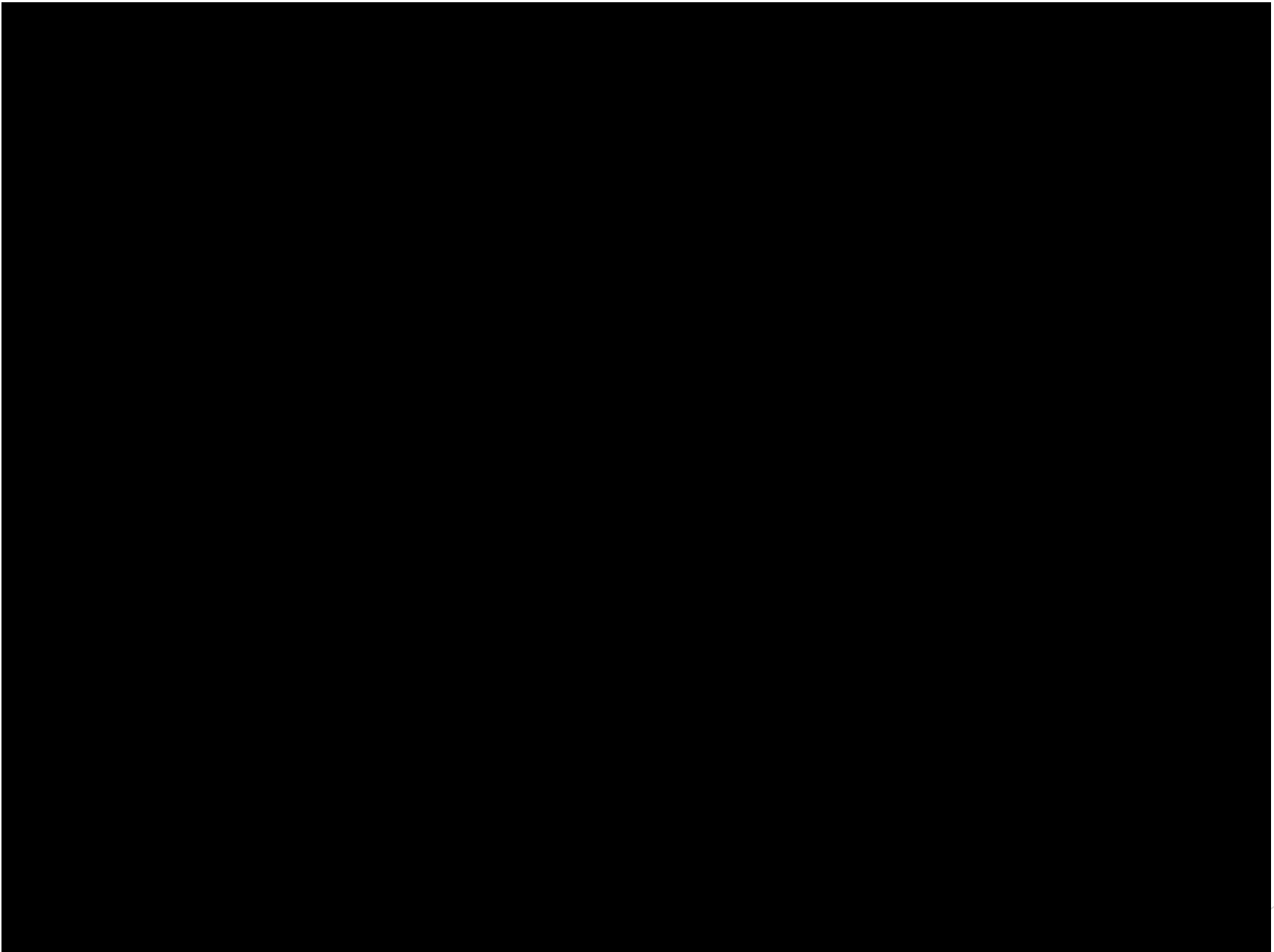
Herstel



- ▶ Eerste twee uur zijn het belangrijkste (window of opportunity)
- ▶ Vocht aanvullen (125% van tekort)
- ▶ Koolhydraat voorraad aanvullen (0,8-1g/kg)
 - ▶ Bv 60kg: 50-60g KH aanvullen
- ▶ Eiwitten aanvullen voor beter en sneller herstel (\pm 20-25g)
 - ▶ Betere koolhydraat opname en
 - ▶ herstel spierschade
- ▶ De warme maaltijd is een prima herstelmaaltijd of bijvoorbeeld 200g magere kwark met 50g muesli en een stuk fruit

Voeding op de wedstrijd dag: problemen

- ▶ Zenuwen
- ▶ Minder eetlust
- ▶ Lang hangen rond de baan
- ▶ Relatief korte inspanning/lang wachten
- ▶
- ▶



Voeding op de wedstrijddag: oplossingen

- ▶ Eigen routine zo veel mogelijk aanhouden
- ▶ Neem brood met hartig beleg mee voor tussen door.
- ▶ Neem fruit mee waar je aan gewend bent
- ▶ Neem drinken mee
 - ▶ Denk aan sportdrank
 - ▶ Denk aan melkdrank (eiwit).
- ▶ Na een onderdeel eten en bijdrinken
- ▶ Zorg dat je minimal een uur voor de volgende heat eet.

- ▶ Bedenk dat je onder spanning meer last kunt hebben van voeding. Wees dus voorzichtig. Vloeibaar kan ook helpen om toch iets binnen te krijgen, zonder misselijk te worden.

**SPORT
VOEDINGS
PIRAMIDE**

