



# VOEDING RONDOM HET SPORTEN

# “Wat kan ik eten voor en na mijn workout?”

... Dit is een veel gestelde vraag van sporters. Een terechte vraag, want de meeste sporters weten inmiddels dat resultaten (afvallen, spiermassa opbouwen) boeken niet alleen komt van sporten, maar dat goede voeding net zo belangrijk is als sporten. De timing van voeding is ontzettend belangrijk voor de prestatie die je als sporter gaat leveren. Wat je eet voor en na het rennen, yoga, body pump of fitness sessie kan je energie geven of je prestatie tenietdoen. Lees verder waarom het moment van eten (timing) tijdens het sporten en wat je moet eten voor en na een bepaalde workout zo belangrijk is.

It's all about timing! Timing van de voeding voor een optimale sportprestatie is heel belangrijk. Een knorrende maag of een volle maag tijdens trainen is niet fijn. Je wilt dat de voeding die je voor je workout gebruikt bijdraagt aan je training en je energie geeft. Het is niet zo simpel; eet dit of dat voor en na je training. Je energiebehoefte (hoeveelheid energie nodig bij een lichamelijke inspanning) is onder andere afhankelijk van een aantal factoren, hieronder opgesomd:

- De soort inspanning (bijv. kickboksen of golven);
- De intensiteit van de inspanning (boksaktraining of full contact sparren);
- De duur van de inspanning (een uur of een half uur sparren);
- De frequentie van de inspanning (train je 2 of 5 keer per week);
- Het lichaamsgewicht en de lichaamssamenstelling.

Dit gezegd hebbende zijn er in ieder geval twee vuistregels, die je kan toepassen voor bijna elke workout.

- Gebruik geen hoofdmaaltijd tot twee uur voor een training. Een tussendoortje kan wel;
- Neem 30-60 minuten voor een intensieve training nog een tussendoortje met wat koolhydraten en een beetje vet. Denk dan aan 1 boterham met pindakaas, 1 schaalje magere of halfvolle yoghurt met fruit, 1 plak ontbijtkoek een krentenbol.

Direct na een workout is het van belang het lichaam weer aan te vullen met vocht en voedingsstoffen (eiwitten en koolhydraten). Het liefst binnen een uur na de inspanning, omdat dit goed is voor de hersteltijd en spieropbouw van het lichaam.

Voorbeeld van voedingsmiddelen met voldoende eiwitten (20 g eiwit):

- 250 ml magere kwark;
- 3 sneetjes brood met kipfilet;
- 80 g tonijn (in blik op waterbasis).



Wanneer de workout samenvalt met de tijd van een hoofdmaaltijd is het aan te bevelen om de maaltijd op te splitsen, bijvoorbeeld de ene helft van de maaltijd ervoor en de andere helft erna. Luister ook naar je lichaam. Heb je geen trek voor een workout is het niet nodig je vol te stoppen met iets dat je tijdens de workout tegen gaat staan. Maar kijk uit dat je niet op een nuchtere maag een intensieve workout gaat doen. Lees verder in deze tekst wat de beste voedingsmiddelen zijn die je kan eten voor en na verschillende soorten workouts.

# HARDLOPEN

Hardlopen is een duursport net als wielrennen, schaatsen en lange afstand zwemmen. Bij duursporten wordt het lichaam langere tijd en op een intensieve manier belast. Dit kan het energieverbruik behoorlijk verhogen. Door de intensiteit en duur van deze inspanning zijn koolhydraten belangrijke voedingsstoffen. De algemene regel gaat hier ook op; eet niet korter dan twee uur voor je inspanning een hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch, avondeten). Ga je langer dan 45 minuten hardlopen dan kan het nodig zijn om iets kleins (tussendoortje) te eten tot 30 minuten voor het hardlopen.

## VOOR DE TRAINING:

- Pannenkoeken;
- Mueslireep;
- Banaan.



## NA DE TRAINING:

Voor een vlot herstel en het maximaal stimuleren van de spieropbouw is het nodig om zo snel mogelijk (binnen een uur) na de intensieve inspanning het vocht en voedingsstoffen weer aan te vullen.

- Kwark met gedroogd fruit;
- Glas chocolademelk, hier zitten suikers (koolhydraten) en eiwit in. Precies wat je nodig hebt na het hardlopen;
- Bruinbrood, besmeerd met halvarine, appelstroop of vleesbeleg.

# BODY PUMP

Body pump valt onder de categorie krachttraining. In tegenstelling tot de naam doet vermoeden word je niet persé gespierd, maar krijg je er wel een strakker lijf van. Bij krachttraining spelen eiwitten en koolhydraten een belangrijke rol. Ze zijn namelijk essentieel voor een goed herstel van je spieren. Alhoewel we normaal gesproken aan eiwitten ruim voldoende binnen krijgen, heb je als regelmatige of actieve krachtsport beoefenaar iets meer eiwitten nodig.

## VOOR DE TRAINING:

- Volkorenbrood met hummus;
- Banaan;
- Rijstwafel met pindakaas (notenpasta).



## NA DE TRAINING:

Ook voor krachttraining geldt, om zo snel mogelijk (binnen een uur na de training) vocht en voedingsstoffen aan te vullen. De timing van het gebruik van eiwitten kunnen namelijk het proces van herstel bevorderen.

- Schaaltje Griekse yoghurt met Whey eiwit (Whey eiwitten worden sneller opgenomen);
- Eiwitreep (bv Orangefit Fitbar);
- Volkorenbrood met hüttenkäse of kipfilet.

# VOETBAL

Bij sporten zoals voetbal kan de intensiteit van de training sterk wisselen. Het ene moment ben je bezig met je techniektraining en op het andere moment moet je een sprintje trekken. Om goed te kunnen presteren zijn voldoende koolhydraten in de voeding belangrijk.

## VOOR DE TRAINING:

- Granola bar (check de ingrediënten voor de voedingswaarde);
- Bananenbrood;
- Volkoren mueslibol met halvarine en plakje kaas.



## NA DE TRAINING:

- Smoothie van yoghurt en fruit;
- Stuk fruit;
- Havermoutpap.

---

# YOGA

Bij yoga neem je met je lichaam allerlei houdingen aan, waarbij je lichaam sterker en flexibeler moet worden. Daar hoort voeding bij die licht is en makkelijk wordt verteerd. Hieronder een aantal ideeën die je voor en na een yoga sessie kan eten.

## VOOR DE TRAINING:

- Groente smoothie;
- Gemengd fruit;
- Broodje met hummus naturel.

## NA DE TRAINING:

- Handje ongezouten noten;
- Salade met kip of tonijn.



---

# CROSSFIT

Bij CrossFit is het van belang genoeg energie en eiwitten (voor herstel en spier opbouw) binnen te krijgen.

## VOOR DE TRAINING:

- Havermoutpap met pompoenpitten;
- Energie reep met noten en gedroogd fruit;
- Volkoren cracker met notenpasta.



## NA DE TRAINING:

- Rijstebrij (rijst in melk gekookt);
- Griekse yoghurt met amandelschaafsel, gedroogde fruit (abrikozen, vijgen) en honing;
- Linzen curry met zoete aardappel en groenten (als avondeten na de training).



---

## VERDERE TIPS...

Als het einde van een training samenvalt met de tijd van een hoofdmaaltijd zoals een lunch of avondeten dan is het zinvoller om dit na je training te eten (een tussendoortje is dan niet nodig).

### VOCHTINNAME

Niet als op tijd eten voor en na de training belangrijk is, zo is voldoende water drinken ook belangrijk voor je sportprestatie. Voordelen van voldoende water drinken zijn:

- Voorkomen van uitdroging;
- Belangrijke voedingsstoffen worden opgelost in vocht waardoor ze opgenomen worden in de dunne darm;
- Fungeert als transportmiddel van allerlei stoffen door het lichaam;
- Reguleren van lichaamstemperatuur.

### HET NUT VAN SPORTDRANKEN!

Sportdranken zijn erg populair onder de sporters. De schappen in de supermarkten liggen er vol mee. Weet dat deze drankjes allesbehalve gezond zijn, want ze zitten vol met suiker. Sport je heel intensief (langer dan anderhalf uur) dan kan het gebruik van een sportdrank tussendoor effectief zijn voor de nodige energie. Train je minder intensief dan volstaat water. Het drinken van die zoete drankjes leidt tot extra calorieën.





Dit boekje geeft je tips en inzichten in wat je kunt nuttigen voor en na een training. Voeding is heel persoonlijk, dus kijk wat bij jouw past, hoe je lichaam reageert op voedingsstoffen en geniet van je eten. Je haalt het meest uit je training als je jouw lichaam voedt met schone brandstoffen en voldoende water.

Wil je meer weten over sportvoeding in jouw specifieke geval? Neem dan contact op! Telefoonnummer 06-54233585 of email: [info@jong-nutrition.nl](mailto:info@jong-nutrition.nl)

**Bronvermelding:**

<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

<https://www.iamafoodie.nl/>