

Voeding naar topprestaties
Sportdiëtiste Ellen Devroe

Voeding bij de inspanning

+

- Inleiding – belang van voeding
- Een dagindeling

Sportdiëtiste Ellen Devroe

+

'Sportdieet'

Compensatie voor energie-
verbruik in training
en competitie

+ KH → Gewichts-
controle

'Strategische inname'

2,500 Kcal 5,000 Kcal

Sportdiëtiste Ellen Devroe

+

Sportvoedingsdriehoek

Food Pyramid for Athletes
For athletes exercising 45 hours per week
Based on the Food Pyramid for healthy adults
of the Swiss Society for Nutrition

Voedingstoffen

+

Voeding

Macronutriënten
de belangrijkste
stoffen die de
energie leveren
en de bouwstoffen
voor de cellen

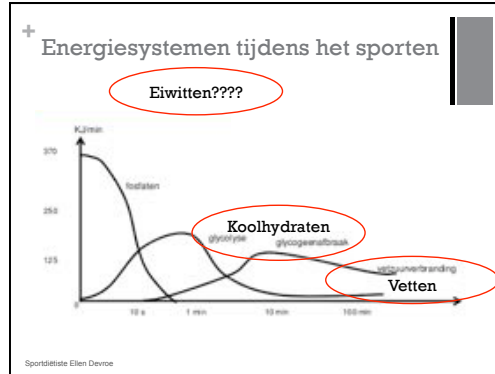
Micronutriënten
de kleine
stoffen die de
cellen helpen
aan hun werk

+
Macronutriënten



ENERGIE

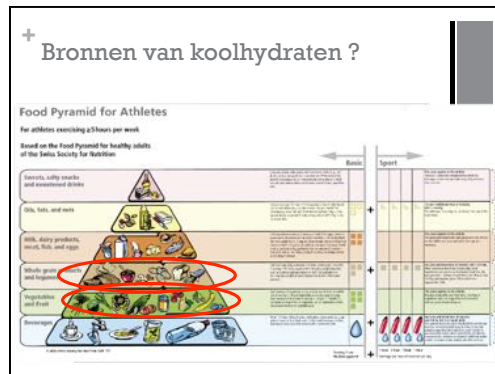
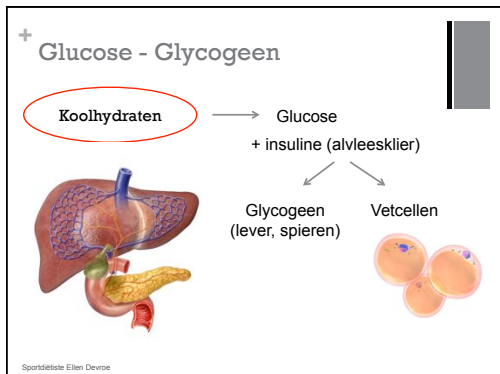
Vetten: 9 Kilocalorieën per gram
 Koolhydraten: 4 Kilocalorieën per gram
 Eiwitten: 4 Kilocalorieën per gram



+
Koolhydraten



BRANDSTOF



+
Koolhydraatrijk



Stap 1:

- Brood, beschuiten, pistolets
- Ontbijtgranen muesli
- Pasta
- Rijst
- Aardappelpuree
- Couscous
- Fruit, bananen
- Granenkoeken: vitabis, muesli repen...

Ellen Devroe, sportdiëtiste

+ Koolhydraatrijk **Gewicht!**

Stap 2: Aanvullende voeding

- Rozijnenbrood, suikerbrood
- Toevoegingen van suiker, honing aan ontbijtgranen
- Gedroogd fruit
- Koekjesmeel, fruitpap
- Rijstpap
- Chocomelk
- Yoghurtdrinks
- Milkshakes



Ellen Devroe, sportdiëtiste

+ Koolhydraatrijk **Gewicht!**

Stap 3: makkelijke energie

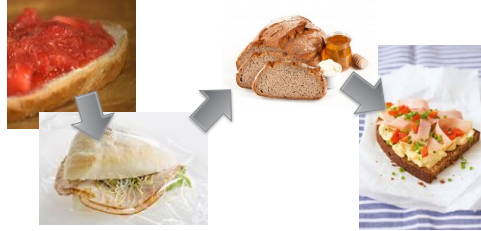
- Energiedranken
- Vruchtensap



Ellen Devroe, sportdiëtiste

+ Trage of snelle energie

- Snel
- Traag



Ellen Devroe, sportdiëtiste

+ Trage of snelle energie

- Traag
 - Bij de hoofdmaaltijden
 - Vezels
- Snel
 - Bij inspanningen



Sportdiëtiste Ellen Devroe

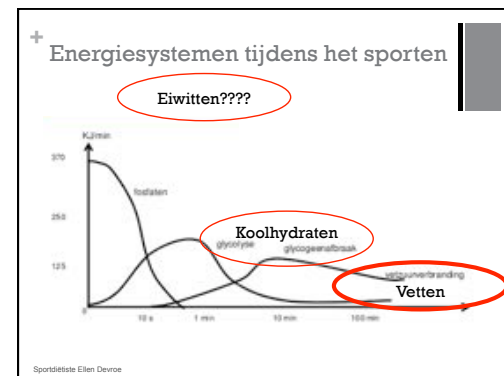
+ Vetten

Zichtbaar en onzichtbaar

BRANDSTOF

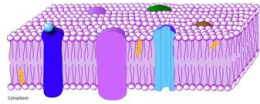


Ellen Devroe, sportdiëtiste



+ **Hebben we vetten nodig als sporter?**

- Brandstof?
 - Neen, niet tijdens een inspanning
- Bouwstof?
 - Opbouwen van celstructuren
- Beschermstof?
 - Vet oplosbare vitaminen ADEK
 - Vitamine D en kracht



+ **Bronnen van vetten ?**

Food Pyramid for Athletes
For athletes exercising 2-5 hours per week
Based on the Food Pyramid for healthy adults of the British Society for Nutrition



	Basic	Sport
Energy, salt, protein and essential vitamins	100%	100%
Dairy, fats, and proteins	100%	100%
Milk, dairy products, meat, fish, and eggs	100%	100%
Whole grain products and vegetables	100%	100%
Vegetables and Fruit	100%	100%
Drinks	100%	100%

+ **Zichtbare vetten**



Van deze producten weet dat ze vettig zijn.

+ **Onzichtbare vetten**



Vetten waarvan het niet altijd duidelijk is dat ze aanwezig zijn in het product

+ **Dierlijke vetten**
Slechte vetten



+ **Plantaadige Onverzadigde Goede vetten**

Verzadigd vet



+ Hoe moeten we de juiste vetten eten?

- 1 keer per week vette vis: alle gekleurde vissen (uitz. Tonijn)
 - zalm, makreel, heilbot, sardines, haring, forel, anjovis
- 1 eetlepel noten per dag
- Avocado, olijven
- Zaden en Pitten
- Olie soorten: koude eerste persing
 - Olijfolie, notenolie, koolzaadolie




Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Waarom goede keuzes maken?

- Gezondheid:
 - Hart- en vaatziekten
 - Kanker
- Stabiel gewicht: Vet 9kcal per gram
- Opbouw van cellen
- Vit D en krachtopbouw
- Anti-oxidanten! Om afvalstoffen te verwerken.

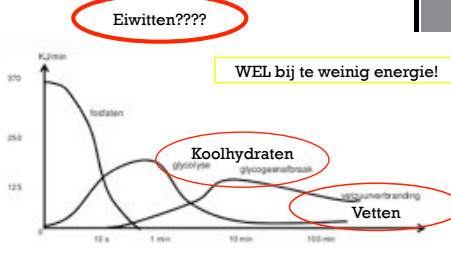
Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Eiwitten



BOUWSTOF

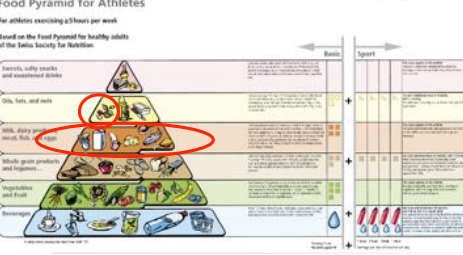
+ Energiesystemen tijdens het sporten



Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Bronnen van eiwitten ?

Food Pyramid for Athletes
For athletes exercising >3 hours per week
Based on the Food Pyramid for healthy adults of the Dutch Society for Nutrition



+ Dierlijke eiwitten

Kies voor magere vleessoorten en melkproducten



+ Plantaardige eiwitten

Plant-based proteins are derived from various plant sources like soy, almonds, and legumes.

+ Eiwitten = bouwstof

- Bouwstof van ons lichaam/spieren
- Bouwstof voor hormonen o.a. voor groei

+ Heb je als sporter meer eiwitten nodig?

- Sedentair: 0,8 gr/kg LG/dag
- Duur & team: 1,2-1,6 gr/kg LG/dag
- Kracht: 1,5-2 gr/kg LG/dag

Voorbeeld: 70 kg

- Gewoon: 56 g
- Volley 112 g
- Meer eten
- Recuperatiedranken
- Tussendoortjes: rijstpap, pudding, melk, yoghurt

+ Vezels Vocht

Beschermstoffen

+ Een etiket

Krokante muesli

350 g e
ca. 9 porties (40 g)

Ingrediënten: 71% volkoren haverlok, 15% havering, 6,5% zonnebloemolie, 4% zonnebloempit, 3% pompoempit, natuurlijk vanille-aroma, zout, karamelstroop, antioxidant (E300).

Bereiden: doe 40 gram krokante muesli in een kop; meng met volle melk, halvevolle yoghurt; maagte kwark of kamemelk naar smaak toe.

Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde.

Voedingswaarde per 100 g	schaaltje (40 g)
energie	3860 kJ / 445 kcal
vetten	16 g
waarvan verzadigde vetzuren	2,0 g
enkelvoudig onverzadigde vetzuren	5,0 g
meervoudig onverzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	58 g
waarvan suikers	15 g
vezels	4,9 g
eiwitten	13 g
zout	0,2 g

Gehalte per 100g

Voedingsstoffen die moeten vermeld worden:

- Vet
- Verzadigd vet
- Koolhydraten
- Suikers
- Eiwitten
- Energie
- Suikers
- Vetverdeling
- Vezels

Aandacht voor:

Ingrediënten: hoofdingrediënten eerst

+ Voedingsmiddelen

Het etiket

+ Gezonde tussendoortjes

■ Koeken, crackers,...
Voorkeur

Max. 15 g vet per 100 g
Min. 2 g vezels per 100 g



+ Gezond tussendoortje
Mini Breaks Kellogg's

Max. 15 g vet per 100 g

Voedingswaarde	100 g	Per 100g	Per portie (24g)
Energie	419 kcal		101 kcal
Eiwitten	7 g		1,5 g
Koolhydraten	75 g		18 g
- suikers	32 g		8 g
Vetten	9 g		2 g
Vezels	5 g		1 g
Zout	0,95 g		0,23 g



+ Gezonde tussendoortjes
Gezouten crackers


Vetpercentage < 15%



Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Gezouten crackers
Wasa Delicate Crisp Rosemary & Sea salt

Voedingswaarde	Per 100 g
Energie	394 kcal
Vetten	8 g
- Verzadigde vetten	2,8 g
Koolhydraten	64,5 g
- suikers	3 g
Vezels	10 g
Eiwitten	11 g
Zout	3 g



+ Graanproducten
Ontbijtgranen

Voorkeur:
≥6 g vezels/100 kcal
≤10% vet
< 5 g suiker/100g

Voorkeur?



+ Graanproducten
Ontbijtgranen - Vezelgehalte- Suiker X

		
27g/100g	10g/100g	9,5g/100g
		
6,5g/100g	3g/100g	2g/100g

+ Graanproducten
Brood

Volkorenbrood
Welk brood heeft het hoogste vezelgehalte?

Donker meergranen

Bruin brood

Wit brood

+ Graanproducten
Kleur bepaalt niet het vezelgehalte!

7,7g vezels/100g

5g vezels/100g

5g vezels/100g

1,8g vezels/100g

+ Beleg
Choco - Speculaaspasta

Volgorde ?

+ Beleg
Choco - speculaaspasta

voedingswaarde	Per 100g Becel	Cereal	Balade	Nutella	Speculaas past
energie	552 kcal	261kcal	250kcal	546kcal	584 kcal
vet	35g	6,3g	9g	31,6g	38,1 g
- verzadigd	3,8g	4,4g	5,6g	11g	7,6 g
KH	52g	56,1g	30,7g	87,6g	57 g
- suikers	52g	23,1g	27,4g	56,8g	36,8 g
Eiwitten	6,4g	4,4g	5,6g	6g	2,9 g
zout	0,14g	0,15g	0,1g	0,11g	0,54 g

+ Beleg
Confituur
 ■ Normale versus suikervrije

Voedingswaarde	Per 100g	Voedingswaarde	Per 100g
energie	250 kcal	energie	71kcal
vet	<0,5g	vet	0,2g
verzadigd	<0,1g	verzadigd	<0,1g
KH	61g	KH	14,3g
- suikers	58g	- suikers	3,3g
eiwitten	<0,5g	eiwitten	0,4g
zout	<0,01g	zout	0,02g
vezels	0,9	vezels	12,2g

+ Beleg
Kaas

Vetgehalte ≤ 20g vet/100g kaas

32% vet


17% vet

16,5% vet

18% vet

48+ 32,5 % vet

+ Kaas
Etiket



Voedingswaarde	Per 100 g
Energie	271 kcal
Vetten	17 g
- Verzadigde vetten	11,5 g
Koolhydraten	< 0,1 g
- Suikers	< 0,1 g
Eiwitten	29,5 g
Calcium	1030 mg
Zout	1,6 g

+ Beleg
Vleeswaren

Voorkeur < 10% vet



27% vet



25% vet



3% vet



Max. 5% vet


2,5% vet

+ Vleeswaren
Varkensgebraad

Voedingswaarde	Per 100 g
Energie	174 kcal
Vetten	9,5 g
- Verzadigde vetten	4,2 g
Koolhydraten	< 0,5 g
- suikers	< 0,5 g
Vezels	0 g
Eiwitten	22 g
Zout	1,8 g

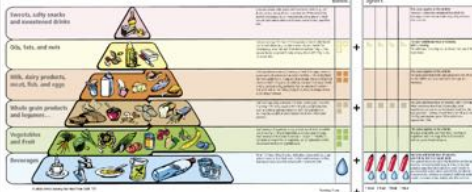


+ Sportdieet!




+ Food Pyramid for Athletes

For athletes exercising a 5 hours per week
Based on the Food Pyramid for healthy adults
of the British Society for Nutrition



Sportdieleet Ellen Devroe

+ Een dagindeling!

ONTBIJT

- **KOOLHYDRATEN:**
 - Brood: Volkoren, bruin...
 - Ontbijtgranen: volkoren, havermout, brinta
- Combinatie van eiwitrijk beleg/producten met koolhydraatrijk beleg/producten
 - Koolhydraatrijk beleg: confituur, siroep, honing
 - Eiwitrijk beleg: kazen, vleeswaren, yoghurt, melk
 - Niet teveel beleg: geen 3-4 sneden kaas/vleeswaren tussen 2 sneden brood
- 1 stuk fruit
- 1 melkproduct: 1 glas melk, yoghurt

Spordietiste Ellen Devroe

+ Snack

- Mee naar school
 - 1 flesje water of drinkbus
 - 1 stukfruit, crackers, gezonde koek, yoghurt

Spordietiste Ellen Devroe

+ Middagmaal

- Iedereen eet soep/rauwkost
- **KOOLHYDRATEN:**
 - Brood: Volkoren, bruin...
- Niet teveel beleg: geen 3-4 sneden kaas/vleeswaren tussen 2 sneden brood
- Vettere beleg soorten: hespenworst, vleesbrood, salami, paté, slaatjes

Spordietiste Ellen Devroe

+ Snack

- 2 stukken fruit
 - 2 glazen melk
- (en)
- 2 sneden brood met beleg

Spordietiste Ellen Devroe

+ Avondmaal

- Groenten, voldoende grote portie. 1/2 bord
- Vlees/vis: 1 stuk
- **KOOLHYDRATEN:** Aardappelen/Pasta/Rijst
- Dessert



Spordietiste Ellen Devroe

+ Snack

- Water
- Fruit
- Yoghurt, pudding, rijstspap, yoghurtdrink
- Gezonde koek, crackers

Spordietiste Ellen Devroe

+ Vocht

- Behoeft: minimaal 1,5 l per dag
- Tijdens training: 500-1000 ml per uur
 - 2-3 liter per dag voor atleten

+ Dorstlesser

■ Isotone sportdrink

- VOCHT + NATRIUM + KOOLHYDRATEN
- Koolhydraten (40-80 g/l)
- Osmolaliteit drank = osmolaliteit lichaamsvloeistof
- Drank EN energie worden direct opgenomen in lichaam

■ Gebruik: Langdurige sportactiviteiten (> 60 min)

■ Functie: vocht, herstellen, sparen

Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Op het internaat te verkrijgen

- **Neem mee naar de training 0,5 l isotone sportdrink en 1 fles water.**
- Etixx sportdrink:
- Bij warm weer voeg je er een **extra snuffje zout** aan toe.



Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Wedstrijd



WATER



Isotone sportdrink

Sportdiëtiste Ellen Devroe

Opgelet

- Vrijdag
- Extra boterhammen

14:30 Middagmaal	
14:30-14:40 Video (139)	Water
14:30-18:00 Fysiek	Melk en fruit
16:00 Snack	Water + isotone sportdrink
16:15-18:30 Bal (T1)	
19:15 Avondmaal	
14:30-18:30 Video (139)	
16:30-16:40 Fysiek	Water
16:45 Snack	Melk en fruit
17:00-19:00 Bal (T1)	Water + isotone sportdrink
19:30 Avondmaal	
14:30 Middagmaal	
14:30-14:40 Video (139)	Water
14:30-18:00 Fysiek	Melk en fruit
16:00 Snack	Water + isotone sportdrink
16:15-18:30 Bal (T1)	
19:15 Avondmaal	
14:30 Middagmaal	
14:30-16:00 Bal (T1)	Water + isotone sportdrink
16:15 Snack	Melk en fruit
16:30-17:30 Video (139)	Water
17:30-18:30 Fysiek	Boterhammen en chocomelk
19:00 Huiswaarts	
RUPT	
17:00 Samenbomen:	17u-00 Meeftijd
18:00 TSV - Olympia Haacht	
30' na de wedstrijd Liga B 'Bokes'	

Sportdiëtiste Ellen Devroe

+ Voeding naar topprestaties

Sportdiëtiste Ellen Devroe

