

VOEDING

ETEN :

Als voetballer, of als sporter/atleet algemeen gaan we voor een gezonde levensstijl : ‘JE PRESTEERT...ZOALS JE EET’!



☞ Als belangrijkste energieleverancier zijn er de KOOLHYDRATEN (KH). Een wedstrijd is een aaneenkoppeling van explosieve acties die veel energie vergen. Het is belangrijk dat we over genoeg ‘reserves’ beschikken om optimaal te kunnen presteren. Koolhydraten of suikers worden door het lichaam omgezet in glycogeen, dat voor 2/3 in de spieren wordt opgeslagen. Glycogeen kan onmiddellijk worden gebruikt als beschikbare energie, om die reden is volgend eetpatroon het optimale voor een voetballer : 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten, 15 % eiwitten. Probeer dus voor de training/wedstrijd je glycogeenreserves op te bouwen.

In de voedingsdriehoek zie je wat je allemaal kan eten. Ongeveer 3 uur voor de wedstrijd/training eet je best licht verteerbare (koolhydraatrijke) producten : witte spaghetti, wit brood, rijst, graanproducten. Alternatief kunnen zijn : rijpe bananen, dadels, vijgen, rozijnen, rijsttaartje, bruine suiker,...

☞ Na de wedstrijd is het belangrijk je energiereserves zo snel mogelijk terug aan te vullen. Dit doen we NIET met snoep of chips!! We doen dit met een energiedrankje (zie lager), of we combineren water met een stuk fruit.

DRINKEN :

☞ In de voedingspiramide zien jullie het belang van water in onze voeding

☞ Vochtverlies = prestatieverlies, 2% vochtverlies = 20% minder prestatievermogen.

Het hydrateren (=drinken) voor, tijdens en na de wedstrijd is noodzakelijk voor het leveren goeie prestaties.

Praktisch :

☞ voor de wedstrijd/training : water voor de opwarming / dorstlesser (4 tot 8% KH) of water na de opwarming

☞ tijdens de rust/training : dorstlesser (of water)

☞ na de wedstrijd : energiedrank (8 tot 15% KH) of water + fruit