

# Gaan en staan waar je wilt

## Flinke inspanning ?

Als je een flinke inspanning wilt leveren, bijvoorbeeld Tilff-Bastogne-Tilff fietsen, moet je zorgen dat je genoeg kilometers in de benen hebt, voldoende lange ritten hebt gemaakt met liefst ook wat klimkilometers. De laatste 3 dagen alleen maar rust. De laatste avond 'pasta stampen'. Dat weet iedereen ....

Wat niet iedereen blijkt te weten is wat voor brandstof je in die goed getrainde motor moet gooien om optimaal te presteren en hoe te herstellen om een dag later (meerdaagse!) ook nog te kunnen presteren.

Dit stukje leest niet zo makkelijk omdat ik er zo veel mogelijk informatie in heb gezet. Bestudeer het, knip het uit, hang het boven je bed of plak het op de ijskast en probeer het!

### 'Eten':

- De gemiddelde Nederlander haalt z'n calorieën voor 50% uit koolhydraten en voor 50% uit eiwitten en vetten.
- Een gezond dieet is een sportersdieet: 70% koolhydraten, 15% eiwitten en 15% vetten.
- In de praktijk betekent dit: de helft méér koolhydraten en de helft minder eiwitten en vetten gaan eten. Daarnaast veel groenten (200 g/dag) en fruit (2 stuks/ dag).
- Brandstofbehoefte: laag inspanningsnivo (tot 60% MaxHartFrequentie (MHF)) is vooral vetverbranding, hoog inspanningsnivo (vanaf 80%MHF) is vooral koolhydraatverbranding.
- Lichaamsvet heb je genoeg om dagen rustig te kunnen fietsen.
- Eet 2 uur vóór de inspanning voedsel met trage suikers (zie tabel)
- Koolhydratenreserve is er maar voor ongeveer 1-1½ uur (in spieren en lever) en zul je dus aan moeten vullen als de inspanning langer duurt. Als de inspanning meer dan 70%MHF: 60 gram koolhydraten per uur in drie porties verdeeld innemen.

### Glycemische index

Trage suikers (GI waarde tot 55)	Gemiddelde suikers ( GI waarde 55-70)	Snelle suikers ( GI waarde boven 70)
Onrijpe banaan	Rijpe banaan	Bagel
Magere yoghurt	Zilvervliesrijst	Gebakken aardappel
Appel	Honing	Energieereep
Tomatensap	Spaghetti	Sportdrink
Linzensoep	Majs	Snelkookrijst
Witte bonen	Mueslireep	Rijstwafel
havermout	Volkoren en witbrood	cornflakes

P.s. toevoeging van wat vet of eiwit vertraagt de GI-waarde: bijvoorbeeld de dikke snee brood wordt met dun plakje kaas of dun pindakaas een trage suiker leverancier.

## Hoeveel koolhydraten zitten waar in ?

voedingsmiddel	hoeveelheid	koolhydraten (gram)
banaan	90 g	18
brood	35 g, 1 snee	16
gevulde koek	60 g	37
krentebol	50 g	26
spagetti/macaroni	50 g ( 1 grote lepel)	10
Mars	60 g (t' vet: IOg vet)	41
Mueslireep	35 g	22
ontbijtkoek	20 g, 1 plak	12
rijst	50 g ( 1 grote lepel)	12
sinaasappelsap	100 ml, 1 glas	9
appeltaart	90 g, 1 punt	37
vijg, gedroogd	20 g, 1 stuks	10

Zie ook: [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com) voor andere producten

### 'Drinken': (1 bidon = 750 ml)

- Genoeg drinken = genoeg plassen (urineproductie: 1 tot ½ liter per 24 uur.)
- Zorg dat je de dagen voor de inspanning al goed gedronken hebt en niet half uitgedroogd bent!
- Je maag kan max. 700 ml per uur opnemen. Bij veel zweten door warm weer (of koud weer maar mét regenjack) verlies je 1 liter per uur. Dus: max. drinken om het verlies te beperken. Elke 20 minuten 1/3 bidon, van de start tot de finish (training, klassieker, wedstrijd)
- Niet drinken?: 1 % van het lichaamsgewicht aan vochtverlies (= 1 Bidon) geeft al prestatievermindering, 2% verlies geeft al een prestatievermindering van 20%. Dorstgevoel treedt pas op bij 1½ % vochtverlies. 4% vochtverlies (= 4 Bidons) geeft 30% prestatievermindering: moe, krachtverlies en spierkramp.
- Wat?: hypotoon/isotoon (bijvoorbeeld 1 Liter water met ±800 mg zout, 40 g glucose en eventueel 5-10 geiwit = 1½ bidon), 1 bidon/uur is dan met 28 g glucose al de helft van je koolhydraat inname per uur

### Herstel:

- 'Eten en drinken' ná de inspanning:
- Binnen 2 uur vocht en koolhydraten aanvullen, dit bevordert het herstel aanzienlijk:
- 200 gram koolhydraten (als heel de koolhydraatreserve is uitgeput) en ½ liter vocht eigenlijk.: 1½ x (gewicht vóór de inspanning minus het gewicht ná de inspanning) aan vocht bijdrinken .
- Praktisch: bijvoorbeeld ½ liter sinaasappelsap (kamertemperatuur), bevat ongeveer 45 g. koolhydraten, de rest (155 g) aanvullen met 4 krentenbollen en twee mueslirepen.
- Ná al dat lekkers gewoon 's avonds weer warm eten!

### Alcohol?? néé, omdat:

- Zéker niet tot 4 uur ná de inspanning omdat alcohol je lijf nog meer ontwatert én het herstel van je koolhydraatreserves vertraagt.
- Zéker niet vanaf 12 uur vóór een inspanning omdat alcohol ontwatert, het vrijkomen van koolhydraten tijdens de inspanning vertraagt én als er nog alcohol in je lijf zit, je kracht en coördinatie afneemt.