

Voeding voor, tijdens en na het fietsen

Een gezonde basisvoeding levert voldoende energie, essentiële vetzuren en vitamines en mineralen. Veel mensen gaan er vanuit dat deze basisvoeding in orde is, maar uit ervaring weet ik dat er juist aan die basisvoeding nog veel te verbeteren is.

Voor

Eet je laatste 'grote' maaltijd zes tot twee uur voor de tocht. Zorg dat deze maaltijd minimaal 100 gram koolhydraten bevat. Denk hierbij aan koolhydraatrijke producten, zoals spaghetti, rijst, brood, gebakjes en vruchten zoals banaan. Kies op de dag van de inspanning voedingsmiddelen met weinig vezels en beperk de hoeveelheid vet in deze maaltijd. Je kunt brood roosteren en besmeren met jam of appelstroop. Drink veel, varieer in de soort drank en gebruik vanaf het moment dat je warming-up begint een dorstlesser.

Tijdens

Bij inspanningen langer dan 60 minuten heeft het zin om vocht en koolhydraten aan te vullen. Probeer afhankelijk van de intensiteit 30-60 gram koolhydraten per uur in te nemen. Is de intensiteit hoog dan neem je meer koolhydraten dan wanneer de intensiteit laag is. Drink voor de start 6-8 ml water of dorstlesser per kilogram lichaamsgewicht (ongeveer 300-500 ml), dit zorgt voor een betere doorstroming van vocht van de maag naar de darmen. Drink vervolgens per kwartier 2-3 ml vocht per kilogram lichaamsgewicht (ongeveer 200-250 ml). Grote volumes worden sneller opgenomen, neem dus grote slokken. Maak voor de tocht een plan voor je koolhydraat en vochtinname, bedenk van tevoren hoe je voldoende vocht en koolhydraten wilt binnenkrijgen tijdens de tocht

Na de tocht, herstel

Neem na de tocht 100 gram koolhydraten in de eerste twee uur na de inspanning. Dit kan in de vorm van koolhydraatrijke dranken en koolhydraatrijke voedingsmiddelen, zoals aardappelen, cornflakes, rijst, brood, bananen en spaghetti. Probeer het vochtverlies met 150% aan te vullen omdat niet al het vocht direct op de juiste plaats terechtkomt. De eerste aanzet kun je geven door het gebruik van een dorstlesser of een energiedrank met koolhydraten. De keuze van vocht en energieleverancier is afhankelijk van je eigen voorkeur, het weer en de duur en intensiteit van de inspanning.

Voorafgaande aan een tocht is het ontzettend belangrijk dat je vooraf nadenkt over de manier waarop je vocht en koolhydraten wilt innemen. De hoeveelheid vocht die je nodig hebt kun je vooraf inschatten. Deze hoeveelheid varieert over het algemeen tussen de 0,5 en 1,5 liter per uur.

Beslis voor de tocht wat je per uur wilt gaan drinken en hoe je voldoende koolhydraten wilt binnenkrijgen. Onder koude omstandigheden zul je bijvoorbeeld minder drinken dan normaal, kies dan voor een hoog in koolhydraten gedoseerde dorstlesser in combinatie met vast voedsel. Bij warm weer zul je veel moeten drinken. In dat geval zul je een groot deel van je energiebehoefte kunnen opvangen door het gebruik van een dorstlesser mits je voldoende drinkt !