

Voer voor Fietzers

BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN



Zoals beloofd in de eerste Beter Presteren van dit jaar kom ik terug op het juiste dieet voor een wedstrijd. Omdat wielrenners vaak veel wedstrijden in een korte periode rijden, zal ik ook ingaan op voeding na de wedstrijd. De juiste voeding na een wedstrijd is immers weer van belang voor de daaropvolgende wedstrijd.

<< Vraag je verzorger direct na de wedstrijd - nog voordat je de pers te woord staat - om extra koolhydraten.
Foto: Cor Vos

Al meer dan 65 jaar geleden toonden Deense inspanningsfysiologen aan dat wanneer je drie tot vijf dagen lang veel koolhydraten nuttigt, je prestatievermogen beter is dan wanneer je een heel vetrijk dieet volgt. Die informatie gebruiken we natuurlijk al allemaal in ons sportleven. Wielrenners eten bordes met macaroni, spaghetti en andere pasta's tot dat het de oren uit komt. Maar om je prestatievermogen nog meer op te krikken kan het beter. Want als je eerst het lichaam pest door drie dagen weinig koolhydraten te eten (en veel vetten) en daarbij intensief traint (om de koolhydraatvoorraden in de spieren uit te putten) en daarna drie dagen een koolhydraatrijke voeding gebruikt, dan neemt de koolhydraatvoorraad in de spier (ook wel glycogeen genoemd) extra toe. Je moet dan wel intensief blijven trainen in deze laatste drie dagen, maar met een korte duur. Dit wordt in de voedingswetenschappen ook wel *glycogeen stapelen* genoemd. Je lichaam slaat dus een extra hoeveelheid glycogeen op in de spieren. Deze glycogeen kun je dan weer gebruiken voor intensieve inspanningen tijdens de wedstrijd, bijvoorbeeld in de eindsprint of om een gat dicht te rijden.

KAN HET NOG SLIMMER?

Ja zeker! Wanneer je voor aanvang van de drie dagen koolhydraatrijke voeding tien dagen een vetrijk dieet volgt, kun je de vetverbranding extra opkrikken. Hierdoor is je lichaam beter in staat om tijdens lange duurinspanning (zoals in een klassieke of cyclosporatieve tocht) vet te gebruiken als energiebron en spaar je de koolhydraten voor later in de wedstrijd. Pas wel op met vetrijke voeding, er zitten weinig vitamines en mineralen in, gebruik daarom als aanvulling een goed multivitaminenpreparaat. Ook kun je wat stemmingswisselingen hebben, omdat je lichaam schreeuwt om koolhydraten. Dit moet je ook niet doen tijdens een belangrijke trainingsperiode. Het effect van je training is kleiner wanneer je een vetrijk dieet volgt in vergelijking met een koolhydraatrijk dieet. Het vetrijke dieet moet je dus alleen gebruiken als je al goed in conditie bent en je in de laatste twee weken zit voor een belangrijke wedstrijd. Je hoeft ook niet bang te zijn om veel kilo's aan te komen, je bent een Atkins-dieet aan het volgen. Je zal eerder wat gewicht kwijtraken dan aankomen. Wil je echt een *koolhydraat-bom* eten? Maak dan spaghetti met bruine suiker klaar. Kook de

spaghetti goed gaar, spoel af en schep het op een bord. Twee eetlepels bruine suiker er overheen en eten maar.

NA DE WEDSTRIJD

In de eerste twee uur na inspanning is de aanmaak van spierglycogeen zeven a acht procent per uur. Dit is sneller dan de normale snelheid van vijf procent per uur. Hier moet je dus gebruik van maken. Na de wedstrijd moet je daarom zo snel mogelijk voldoende *snelle koolhydraten* tot je nemen. Vraag daarom aan je verzorger of hij een bidon met koude sportdrank voor je klaar heeft staan na de wedstrijd. Zo verlies je geen tijd om weer te herstellen, wat zeker van belang is als je twee wedstrijden in het weekeinde rijdt. Aangezien de tijd tot volledig herstel van de glycogeenreserves 20 uur is met de juiste voeding, is het van belang om gelijk na de wedstrijd te beginnen met herstellen. Voor een optimaal herstel moet je proberen 1,2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht per uur in te nemen. Een renner van 70 kilo moet dan 84 gram koolhydraten naar binnenwerken per uur. De eerste periode na de inspanning kun je het beste de koolhydraten nuttigen in de vorm van een sport-

drank. Hiermee vul je gelijk je vochtverliezen weer aan. Ook blijkt dat wanneer je bepaalde eiwitten toevoegt aan de sportdrank, het herstel ook sneller gaat. De nieuwe sportvoeding PeptoPro(c) gebruikt deze methode.

Dit werkt net zo goed als de 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht, alleen hoeft je een kleinere hoeveelheid koolhydraten per uur in te nemen om toch een optimaal herstel te hebben. Kortom, na inspanning kan het herstel versneld worden door regelmatig - elk half uur - een hoeveelheid koolhydraten te nemen afhankelijk van het lichaamsgewicht, eventueel in combinatie met bepaalde eiwitten. Het uiteindelijke doel is om 8 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht in te nemen.

CONCLUSIE

Door eerst vetrijk te eten en daarna koolhydraatrijk, kun je de hoeveelheid glycogeen in de spieren extra toe laten nemen. Een vetrijk dieet is met name prestatiebevorderend voor lange duur inspanningen. Na een wedstrijd moet je gelijk beginnen met het nuttigen van koolhydraten. Kortom, door slim te eten kun je beter presteren.

Dr Tim Takken, inspanningsfysioloog
www.timtakken.com