



Met de juiste ingrediënten van start!

Spelregels waterpolo

1. VOORAFGAAND

Één dag voor de wedstrijd

Zorg ervoor dat je (de avond van te voren) goed eet! Kies niet voor fastfood (friet/frituur), maar voor een licht verteerbare maaltijd. Vanwege de redelijk warme temperatuur van het water en het zwembad is het belangrijk om voldoende te drinken. Het is daarnaast niet erg om wat zouter te eten. Let op, overdrijf hier niet mee. Onze dagelijkse voeding bevat namelijk al redelijk veel zout. Het drinken begint al de dag voor de wedstrijd. Zorg daarom dat je een dag voor de wedstrijd overal je bidon bij je hebt en drink minimaal 2 liter (incl. thee).

Uren voor de wedstrijd of training

Timing is alles! Dat wat je voor de wedstrijd of training eet, heeft alleen zin wanneer het effectief verteerd en opgenomen kan worden via je maag-darmstelsel. Dit betekent dat er tijd nodig is om het eten en drinken daadwerkelijk als brandstof te gebruiken. De tijd die je lichaam hiervoor nodig heeft, is afhankelijk van wat je eet. Maaltijden met veel vet (kaas, noten, vet vlees, frituur), veel eiwit (zuivel, vlees, kaas, noten, peulvruchten) en veel voedingsvezel (volkoren producten, groenten) verteren langzamer en kunnen, wanneer ze nog niet volledig verteerd zijn, buikklachten geven (diarree, overgeven, lucht in je buik). Grote hoeveelheden hebben ook langer nodig om te verteren dan kleine porties.

Kom je daarom rechtstreeks van school of je werk, zorg dan dat je een extra maaltijd of snack meeneemt, zodat je deze op school of werk of tussen twee trainingen in nog kunt eten. Voorbeeld? Zie onderstaand.

Spelregel: Probeer je laatste maaltijd 2 tot 3 uur voor de wedstrijd of training te plannen terwijl een lichte snack nog kan tot nog 1-2 uur voor je inspanning.

Hoeveel?

Om met voldoende power en brandstof te beginnen aan wedstrijd, dient je maaltijd 2-3 voorafgaand > 70 gram koolhydraten te bevatten. Ben dus voorzichtig met grote hoeveelheden vetten, eiwitten en voedingsvezels. Drink bij deze maaltijd ongeveer 400 – 600 ml water, thee, koffie, (vers, verdund) vruchtensap. Blijf tot aan je training of wedstrijd drinken, zorg daarom altijd voor een goed gevulde bidon onderweg naar je training of wedstrijd.

Wat?

Voeding voor je training of wedstrijd moet vooral koolhydraten en vocht bevatten. Maar natuurlijk wil je zorgen voor een maaltijd die daarnaast rijk is aan vitamines en mineralen. Op de achterkant vindt je een aantal goede suggesties.



Cindy van der Avoort sportvoedingskundige en onderzoeker



2 á 3 uur voor de warming-up van de wedstrijd of training

- 2-3 zoete (volkoren, spelt, boekweit) pannenkoekjes met jam, appelstroop of honing, stukjes fruit
- 1-2 wraps met gekookte groenten en een vulling van (mager) vlees of vis
- 200 – 250 ml havermout met water of (soja)melk, rozijnen en een stuk fruit
- 5-6 el ontbijtgranen (muesli, havermout) met 200 ml (soja) yoghurt/kwark en 1 stuk fruit
- 2-4 sneden volkoren of wit brood met mager kaas of vlees, en een stuk fruit
- 3-5 opscheplepels volkoren of witte pasta of rijst met een lichte saus (tomaten, groenten) en (mager) vlees, gevogelte zonder vel of vis
- Zorg daarnaast dat je één bidon isotone sportdrink of water bij je hebt vanaf 2 – 3 uur voor de warming-up. Drink deze bidon leeg. Dit zorgt ervoor dat je voldoende energie behoudt en de mineralen die je verliest met zweten blijft aanvullen.

Tot 1 uur voor de training of wedstrijd

In principe heeft je lichaam nu voldoende energie. Heb je toch wat trek denk je? Kies dan één van onderstaande snacks. Het is belangrijk om sowieso te blijven drinken!

1 mueslireep, sportrepen, granenrepen (kijk goed naar hoeveelheid vet!, liever meer koolhydraten dan vet)

1 stuk fruit (zoals banaan)

Blijf isotone sportdrink of water drinken!

Minder dan 1 uur voor de wedstrijd

Isotone sportdrink

2. TIJDENS

Dehydratie (uitdroging) is één van de meest voorkomende voedingsgerelateerde problemen in de sport. Dit betekent dat je vochtinname lager is dan het geen wat je eigenlijk nodig hebt. Je dient daarom je training of wedstrijd altijd goed gehydrateerd te beginnen!

Spelregel: Dehydratie kun je voorkomen door voorafgaand, in de rust en na afloop te drinken. Probeer ieder rustmoment tijdens de training of wedstrijd te benutten om isotone sportdrink (wedstrijd) of water (rustige training) te drinken. Drink grote slokken, dit neemt je lichaam het snelst op.

Eventueel kun je kiezen voor een ½ stuk banaan, klein handje gedroogd fruit of een ½ mueslireep.





3. NA AFLOOP

Goed herstellen, betekent denken aan drie ingrediënten: koolhydraten, eiwitten en vocht. Onthoud daarom het volgende ezelsbruggetje: De 3R's.

Rehydrate

Je training of wedstrijd zorgt voor vochtverlies door het zweten. Het is maar goed dat we zweten, anders zouden we namelijk oververhit raken. Het is belangrijk om het vochtverlies zo veel mogelijk te beperken – door tijdens de training voldoende te drinken – en naderhand zo snel mogelijk weer aan te vullen. Te weinig drinken zorgt namelijk voor een verhoging van je hartslag, lichaamstemperatuur en dus ook voor die vervelende hoofdpijn na afloop. Hoeveel vocht je verliest, is voor iedereen anders.

Spelregel: drink 500-750 ml voor elk 0,5 kg gewicht dat je hebt verloren. Probeer dit niet allemaal in een keer te drinken. Neem elke 10-15 minuten 150-250 ml. Blijf daarom de rest van de dag continu drinken!

Refuel

Koolhydraten worden in je lichaam opgeslagen als glycogeen. We hebben hier tijdens inspanning maar een beperkte voorraad van. Het duurt ongeveer 1,5 tot 2 uur voor dat deze voorraden volledig leeg zijn, afhankelijk van hoe intensief je training is, hoe getraind je bent en wat je hebt gegeten. Heb je dus een flinke workout gedaan, dan is het belangrijk om je voorraden weer aan te vullen.

Doe je dit niet, dan resulteert dat in vermoeidheid wat je zelfs bij de volgende training, de dag erop, nog kan voelen!

Spelregel: gebruik 0.8-1.2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht binnen twee uur na je training. Dit is bijvoorbeeld je lunch of avondeten.

Repair

Spiers bestaan uit eiwitten. Tijdens het trainen – of je nu flink hebt staan krachtpatsen of een duurtraining hebt gedaan – raken onze spieren beschadigd. Eiwitten (aminozuren) uit onze voeding kunnen deze beschadiging beperken en spelen een grote rol bij het opbouwen en herstellen van spieren. Op deze manier kunnen ze dus zorgen voor minder spierpijn. Om optimaal te kunnen profiteren van de zogenoemde eiwitsynthese (opbouw) in de spieren zijn 0,3-0,4 gram per kilogram lichaamsgewicht eiwitten nodig, na je wedstrijd.





Voorbeelden en recepten

Herstel

	Energie (kcal)	Koolhydraten (gram)	Vetten (gram)	Eiwitten (gram)
1 schaaltje magere kwark of yoghurt (250 ml) met 2 stuks fruit en een eetlepel honing	284	50	1	16
2 sneden volkoren/spelt brood met 1 ei of mager vlees met een pakje magere (soja/chocolade) melk	388	55	8	22
2 sneden volkoren/spelt brood met humus en 1 pakje soja melk	288	32	8	17
Een smoothie van 200 ml magere melk en kwark met een stuk fruit, 3 eetlepels havermout en 1 eetlepel honing	330	58	2	17
1 pakje vifit/breaker/optimel puur (500 ml)	280	43	4	16
Amacx Recovery	226	37	1	15
Recovery Born	256	34	0	27
SIS Recovery	181	30	0	13
Powerbar Recovery	199	36	1	12
Etixx recovery shake	387	79	0	16





Maak je eigen isotone sportdrink

Appelsap/sinaasappelsap 10.5 gram koolhydraten per 100 ml
Ranja 20.5 gram koolhydraten per 25 ml
AA energy 14.8 per 100 ml
Een isotone drank bevat ongeveer 60-80 gram koolhydraten per liter
Dus 30-40 gram koolhydraten per 500 ml bidon

Drank	Hoeveel heb je nodig voor een bidon van 500 ml voor het maken van een isotone sportdrink?	
Appelsap-sportdrink*	300 ml	Een mes puntje zout
Sinaasappelsap-sportdrink	300 ml	Een mes puntje zout
Ranja-sportdrink	35 ml	Een mes puntje zout
AA Energy	200 ml	Een mesje puntje zout

* Dit kun je ook vervangen door andere (vers gemaakte) vruchten sappen

Recept bananenbrood

Recept voor 6-8 personen

Tijd: 20 min. + 60 min. in de oven (160 graden)

Benodigheden:

- 220 gram zelfrijzend bakmeel (of volkorenmeel, speltmeel, boekweit enz)
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 3-4 bananen
- 2 eieren
- 150 ml Griekse yoghurt
- 2 theelepels kaneel
- 50 gram gehakte walnoten of rozijnen, cranberries (je kunt er indoen wat je lekker vindt)

Bereidingswijze:

Begin met het voorverwarmen van je oven op 160 graden. Doe de bananen in een mengbeker en pureer de bananen met een staafmixer of vork. Meng vervolgens in een kom het zelfrijzend bakmeel met het bakpoeder, snufje zout en de kaneel. Voeg vervolgens de bananen, de eieren, de Griekse yoghurt, de honing en de gehakte walnoten toe en meng alles nogmaals goed door elkaar

Vet een cakevorm in en schep het beslag in de vorm. Zet het bananenbrood voor circa 65 minuten in de oven





Recept mueslireep

Benodigheden:

- 50 g gedroogde abrikozen
- 250 g muesli
- 50 g gedroogde cranberry's
- 50 g rozijnen
- 2 eieren
- 1 tl bakpoeder
- 150 g honing
- 50 g boter

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed de brownievorm met bakpapier. Snijd de abrikozen in stukjes en doe met de muesli, cranberry's en rozijnen in een kom. Meng de eieren en bakpoeder erdoor. Verhit de honing met de boter tot deze is gesmolten en meng door de muesli. Schep in de bakvorm. Druk aan en bak ca. 25 min. in het midden van de oven. Laat in 2 uur afkoelen in de vorm en snijd dan in 14 repen. Bewaar in een afgesloten trommel.

Tip: De mueslirepen zijn in een luchtdichte trommel 1 week houdbaar.

