

## **De invloed van voeding op je sportprestaties.**

Dat voeding belangrijk is voor het leveren van een sportprestatie dat weten we allemaal. Maar de tijd van fietsen op een bidon met water en de zogenaamde boterham met pindakaas is wel voorbij. Als je kijkt bij de grote jongens in de Tour de France gaat het er steeds professioneler aan toe. Ploegen hebben keukens op wielen, alle maaltijden worden voor de renners op papier uitgewerkt en door eigen kok bereid en elke gram wordt afgewogen. Dat betekent niet dat je ook als recreant op elke gram moet letten, maar je kunt zeker met kleine aanpassingen in je voeding meer uit je fietstocht halen. Op het gebied van voeding zijn er veel details die je kunt aanpakken om je prestaties op de fiets te verbeteren. Maar wat doet het daadwerkelijk met je prestaties en hoe merk je dat?

Sportvoeding heeft niet perse iets te maken met isotone dranken, eiwitrepen of dure gelletjes, sportvoeding is gericht op het lichaam voorzien van voldoende energie. Die dranken, repen en gelletjes zijn slecht voedingsmiddelen om 'makkelijker' aan je energie te komen tijdens de inspanning en ervoor te zorgen dat je na de inspanning niet uitgeput bent. Energie is letterlijk de brandstof voor elke inspanning, hoe beter je je lichaam voorziet in energie hoe beter je kunt presteren. En juist daarom is je voeding belangrijk.

Er zijn drie momenten die een grote rol spelen in je energievoorziening rondom inspanning. Dat gaat om je voeding voor de inspanning, tijdens de inspanning en na de inspanning. De voeding voor de inspanning zorgt voor een vorm van energie voorraad, een goede maaltijd voor een training geef je energie om het grootste gedeelte van de inspanning vol te houden. Maar omdat je tijdens een trainingsrit op de racefiets altijd meer energie verbruikt dan dat je kunt eten, zul je ook gedurende de inspanning moeten eten. En juist de voeding tijdens een inspanning zorgt er voor dat je fietsritten langer vol kunt houden en minder vermoeid terug komt. Meer energie uit je voeding zowel voor als tijdens de inspanning zorgt letterlijk voor meer energie oftewel minder vermoeidheid na de inspanning. De maaltijd na de inspanning is minder belangrijk voor de daadwerkelijke prestatie, maar draagt des te meer bij aan het herstel en daarmee indirect aan de volgende prestatie. Een goede sportmaaltijd neem je zo snel mogelijk na de training, naam bijvoorbeeld binnen een uur na de inspanning een grote bak met kwark en fruit of een paar plakken brood met een gebakken ei.

Hoeveel je moet eten en drinken is per persoon verschillend, maar het vergroten van je energie inname voor, tijdens en na de training kan voor bijna niemand kwaad. Rondom de inspanning eten wielrenners vaak te weinig en buiten het sporten om te veel. Het gevolg van te weinig eten rondom de inspanning is de opstapeling van vermoeidheid. Voor velen is het herkenbaar om na een lange trainingsrit vermoeid thuis te komen en daarna vermoeid op de bank te ploffen. Terwijl voldoende voeding er voor kan zorgen dat je met energie thuis komt en ook de rest van de dag nog energie hebt voor allerlei activiteiten. Juist die energie die je overhoudt zorgt voor een beter herstel, waarna je de volgende inspanning een klein beetje extra kan. Blijf je elke trainingsrit goed eten en drinken dan zul je merken dat je alle trainingsbelasting beter aan kan en langer volhoudt.

Voeding kan een groot verschil maken in de inspanning. Voor iemand die slechts een uurtje in de week op de fiets zit kan een bidon met water en een boterham pindakaas voldoende zijn, maar ben je een fanatieke recreant, amateur of semi professional dan is het goed om prioriteit aan je voedingsinname te geven en je prestaties te verbeteren.

[Wil jij meer, sneller of beter resultaat uit je trainingen halen plan een gratis intakegesprek via deze link.](#)