



Voeding en zwemsport

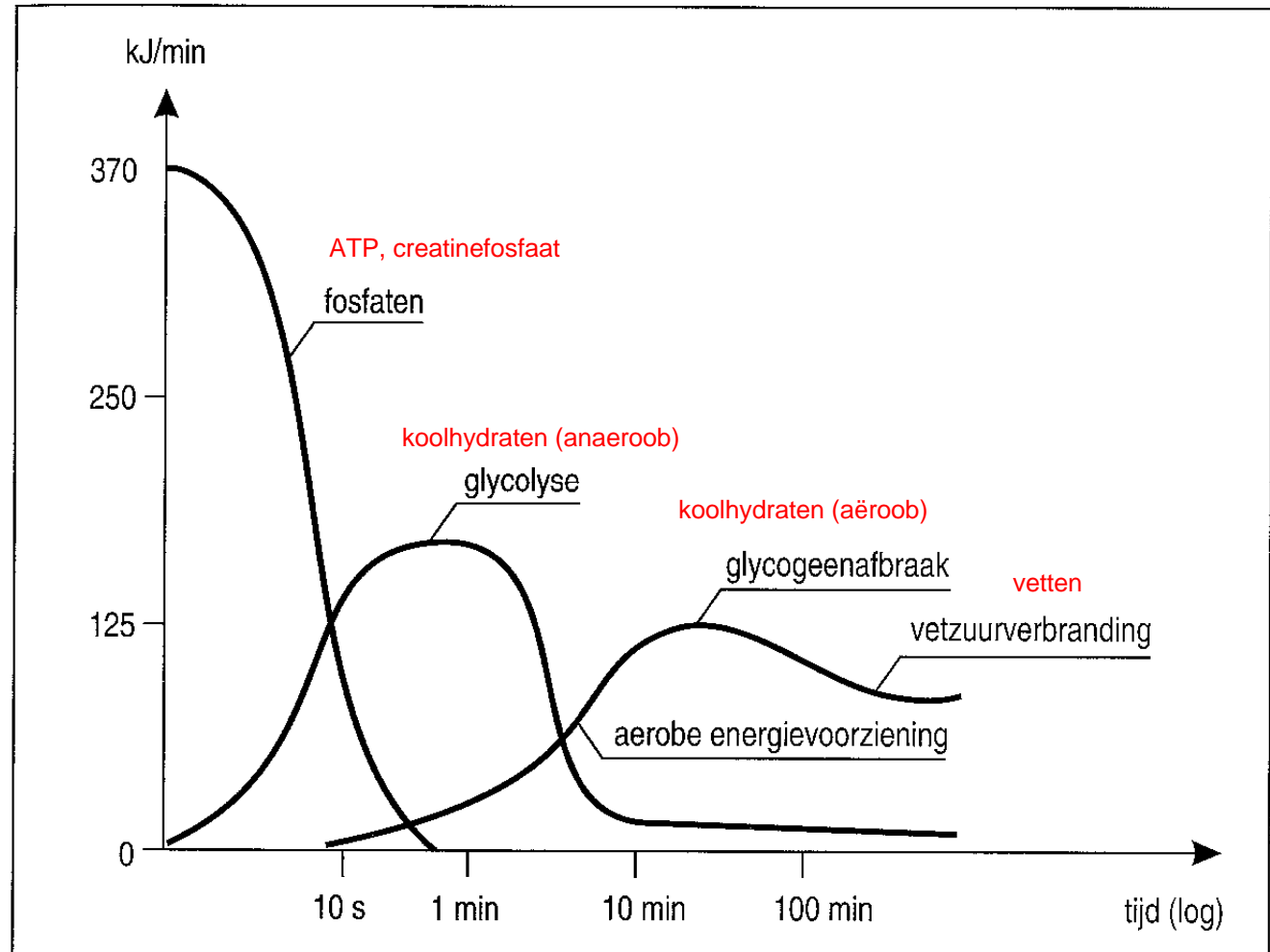
2008/2009

Joris Hermans

Rik van der Kolk

KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
ZWEMBOND

Duur en intensiteit bepalen welke brandstof wordt gebruikt





De brandstoffen

- **Koolhydraat (*glycogeen*)**
 - snel
 - kleine voorraad (1200 kcal; 60-90 min)
 - bij lage lichaamstemperatuur, toename verbranding
 - bij hoge temperatuur, toename verbranding (echter geen beperkende factor)
 - bevat water (3g/1g)
- **Vetten**
 - langzaam (<50% VO_2 max)
 - grote voorraad (50.000 kcal)
- **Eiwit**
 - ongunstig
 - afhankelijk v. glycogeen

Voedingsstoffen

**koohydraten
(suikers)**



energie, alertheid

vetten



energie, isolatie, herstel

**eiwitten
(proteïne)**



herstel, bouw, (energie)

vitamines/mineralen



hulpstof, herstel, bouw

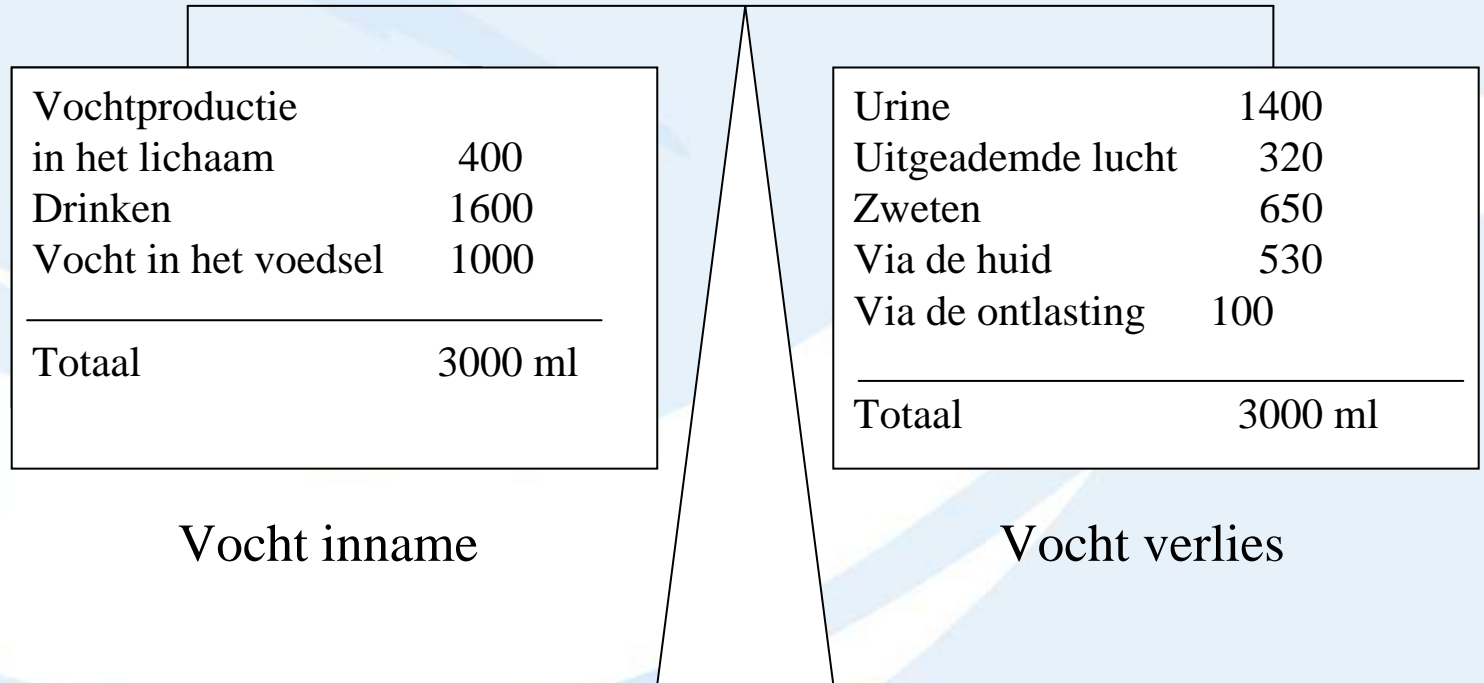
vocht



**warmtehuishouding,
herstel**



De vochtbalans



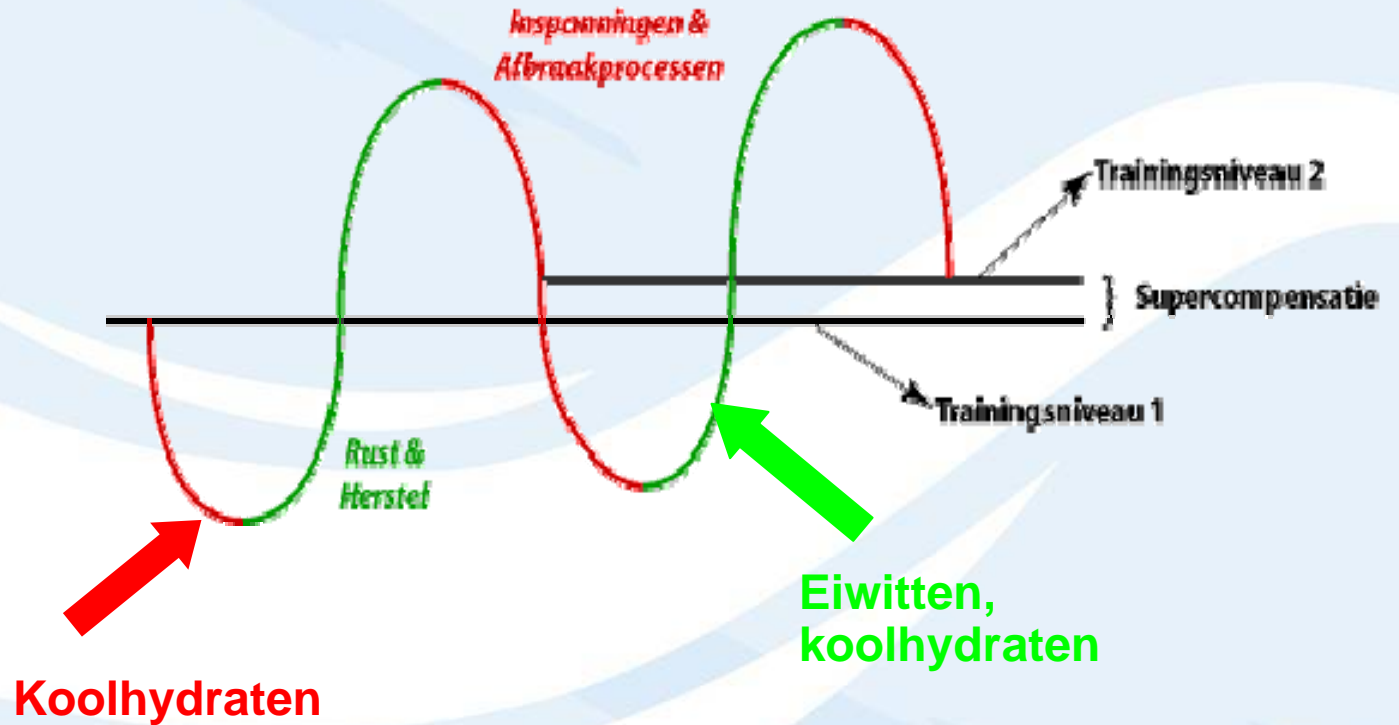


Voeding bij trainingen en wedstrijden

- **Training**

- Laatste maaltijd 2 uur voor de training
 - koolhydraatrijk bij intensieve trainingen
 - Indien tijd voor training korter is: licht(er) verteerbaar!
- Vlak voor de training 200ml water of dorstlesser
- Tijdens de training sportdrink gebruiken met een oplossing van 40-60 gram koolhydraten per liter
- Probeer 500-1000ml te drinken
- Direct na training vocht aanvullen
 - 150% van verloren gewicht
- Direct na een zware training hersteldrank gebruiken
- Bij krachttraining extra aandacht voor eiwitten
 - 10 gram voor training, 10-20 gram na training

Voeding en training





Voeding en wedstrijd

- 1-2 dagen voor wedstrijd
 - **meer koolhydraten (65-70%; dus extra focus!)**
 - **minder vet (20%)**
- Wedstrijddag (ontbijt, lunch)
 - **laatste maaltijd 2-3 uur voor wedstrijd (ongeacht tijdstip)**
 - **koolhydraatrijk en licht verteerbaar (toast, jam (geen chocolade), pasta met rode saus)**
 - **bij verminderde eetlust vloeibare producten gebruiken (cereals, drinkontbijt, klinische voeding (i.o.m. staf))**
 - **tot aan wedstrijd vocht gebruiken**
- Na (tussen) de wedstrijd(en)
 - **herstel vochtverlies**
 - **150% verloren gewicht**
 - **koolhydraten (vooral eerste 2 uur)**
 - **eventueel in de vorm van hersteldrank**
 - **hoog glycemisch (rijst, aardappelen)**