



FrieslandCampina

Institute

for dairy nutrition and health



voeding & **teamsport**





Sport en voeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Voeding is belangrijk voor kracht, uithoudingsvermogen, herstel, het gezond houden van je lichaam en dus voor je prestatie. Een voedingspatroon dat aansluit bij de mate van inspanning is niet alleen belangrijk voor topsporters, maar ook voor mensen die regelmatig sporten.

Bij een teamsport als hockey, voetbal of tennis varieert de mate van inspanning tijdens de training of wedstrijd. Het ene moment beweeg je rustig, het volgende moment explosief. Het is dan belangrijk dat je lichaam voldoende energie, voedingsstoffen en vocht heeft. Maar wat is goede voeding voor een teamsporter en op welke momenten kan je het beste eten?

In deze brochure vind je antwoord op deze vragen. De brochure is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op wetenschappelijke studies en officiële voedingsrichtlijnen. Bij onze voedingsadviezen gaan wij uit van een actieve teamsporter. Voor een persoonlijk voedingsadvies kan je terecht bij een (sport)diëtist.



Topturner Epke Zonderland:

“ Als topsporter is goede voeding essentieel: vooral basisproducten zoals groente, fruit en zuivel. Het belang van basisvoeding wordt vaak onderschat. Ik krijg er alle voedingsstoffen mee binnen die ik nodig heb. ”

goede voeding bij sport



© NZO i.s.m. VSN, 2016

Wat kan je het beste eten en drinken als je regelmatig aan teamsport doet? De Sportvoedingspiramide laat duidelijk de opbouw van de sportvoeding zien.

Basisvoeding

Voor alle sporters, en dus ook voor teamsporters, is een goede basisvoeding volgens nationale voedingsrichtlijnen het startpunt van een gezonde voeding: voldoende basisvoedingsmiddelen en veel variatie. Denk aan groente en fruit, granen, olie, zuivel, vlees, vis, eieren, peulvruchten en (ongezouten) noten. Deze basisproducten leveren de energie en voedingsstoffen die je nodig hebt: proteïnen, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen. Daarnaast is het belangrijk dat je voldoende vocht binnenkrijgt.

Sportspecifieke voeding

Als je intensief sport, kan je soms extra ondersteuning gebruiken in de vorm van sportspecifieke voeding. Een teamsporter heeft vooral baat bij koolhydraten, en tijdens het herstel zijn ook proteïnen belangrijk. Behalve uit basisvoeding als granen, peulvruchten, zuivel, thee en water kan je deze krijgen uit bijvoorbeeld sportdranken, sportrepen of sportgels.

Supplementen

Wanneer het niet lukt om via de basisvoeding voldoende voedingsstoffen te krijgen kan je voor een supplement kiezen, zoals vitamine C of cafeïne. Check wel eerst of de werking van het gekozen supplement wetenschappelijk is aangetoond.

extra aandacht voor koolhydraten, vocht en proteïnen

Topturner Epke Zonderland:

“ Koolhydraten horen in een gevarieerd voedingspatroon. Het zijn snelle energieleveranciers, daardoor kan je sporten en bewegen op elk niveau. ”

Koolhydraten

Koolhydraten leveren energie die je nodig hebt om te kunnen bewegen. Een koolhydraat bestaat uit één of meer suikermoleculen. Koolhydraten worden opgeslagen in de spieren en in de lever. Deze voorraad wordt ook wel de glycogeen-voorraad genoemd en moet iedere dag en na iedere inspanning aangevuld worden. Fruit, maar ook graanproducten zoals brood of pasta, zijn goede koolhydraatbronnen. Normaal levert de dagelijkse voeding voldoende koolhydraten om deze voorraad aan te vullen, maar actieve teamsporters hebben wat extra's nodig.

Vocht

Zorg dat je voldoende vocht binnen krijgt. Doordat je zweet, verlies je niet alleen vocht maar ook mineralen, zoals natrium, chloride en een beetje kalium. Hoeveel vocht je verliest is onder andere afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning, van de weersomstandigheden, van je lichaamsbouw en of je aanleg hebt om te zweeten. Bij intensief bewegen kan je wel 0,3 tot 3 liter vocht per uur verliezen.

Proteïnen

Ons lichaam telt meer dan zeshonderd spieren. Deze spieren worden continu vernieuwd. Spieren bestaan hoofdzakelijk uit proteïnen. Proteïnen dragen bij aan opbouw en onderhoud van je spieren. Proteïnen haal je bijvoorbeeld uit zuivel, vlees, vis, peulvruchten of noten.

op welke momenten eet je?

Topturner Epke Zonderland:

“ Zorg voor een goede warming up, maar neem ook de tijd voor een cooling down. Hiermee zorg je dat de afvalstoffen uit je spieren goed afgevoerd worden. Zo voorkom je sportblessures en verminder je de kans op gespannen, vermoeide en stijve spieren. ”



Als je gaat trainen is het soms lastig te bepalen wat je moet eten, en wanneer. Het ontbijt, de lunch en het avondeten vormen de basis. Een ervaren teamsporter kan verder onderstaande uitgangspunten aanhouden.

Vóór het sporten

Sport liever niet op een nuchtere maag. Je lichaam heeft dan maar weinig energie om te verbranden, waardoor je spieren sneller vermoeid zijn. Eet twee uur voor het sporten ook geen complete maaltijd meer, dit kan leiden tot maagklachten. Iets lichts verteerbaars dat snelle energie levert kan wel, zoals een krentenbol of een banaan. Drink verder voldoende vocht. Teamsporters wordt aangeraden enkele uren voor het sporten minstens 5-7 ml water of sportdrink per kilogram lichaamsgewicht te drinken .

Tijdens het sporten

Sport je 1 tot 2,5 uur intensief, dan kan je ervoor kiezen om tijdens het sporten een sportdrink met suikers te nemen. De suikers worden snel opgenomen en het vermindert de kans op maagproblemen. Houd 30 tot 60 gram koolhydraten per uur aan.

Na het sporten

Het is belangrijk om 30 minuten tot 2 uur na de inspanning een product met proteïnen te eten of drinken, omdat proteïne helpt bij het onderhoud en de opbouw van je spieren. Dit product kan je aanvullen met koolhydraten. Denk bijvoorbeeld aan een schaaltje kwark of yoghurt met vers fruit. Drink 1,25 tot 1,5 liter vocht per verloren kilogram lichaamsgewicht.



een dagmenu van een teamsporter

“ Basisvoeding levert de energie en voedingsstoffen om te bewegen. Voor teamsporters is het daarnaast van belang om voldoende koolhydraten en vocht binnen te krijgen. ”

Bijna alles wat je eet en drinkt levert energie. Hoeveel energie je nodig hebt is onder andere afhankelijk van je leeftijd en hoeveel je beweegt. Gemiddeld verbruikt een volwassen man 2500 kcal per dag en een volwassen vrouw 2000 kcal. Iemand die intensief aan teamsport doet heeft meer nodig. Bij de voorbeelddagmenu's op de volgende pagina's gaan we uit van actieve mannelijke en vrouwelijke teamsporters. Wil je jouw persoonlijke behoefte precies weten? Een (sport) diëtist kan je hierbij helpen.

wat eet een man?

Dit is een voorbeeld van wat een actieve teamsporter van 35 jaar oud, 75 kilo en 1,80m op een dag eet. Zijn energiebehoefte is 2948 kcal. Het menu bestaat voor 22 energieprocent uit vet, bevat 429 gram koolhydraten en 118 gram proteïne.



Recept op
de volgende
pagina!

ontbijt

- Smørrebröd met aardbei
- 1 volkoren boterham met pindakaas (100% pinda's)
- 1 kiwi
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	576 kcal
koolhydraten	88 g
proteïne	20 g

tussendoor

- 1 krentenbol met margarine
- 1 peer met schil
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	292 kcal
koolhydraten	52 g
proteïne	5 g

lunch

- 1 tosti van 2 volkoren boterhammen met een plak 30+ kaas
- 1 kleine wrap met plakjes tomaat en hüttenkäse
- 1 schaalje rauwkost
- 1 glas halfvolle melk (200 ml)

energie	458 kcal
koolhydraten	57 g
proteïne	27 g

tussendoor

- 1 volkoren boterham met margarine en jam
- 1 banaan
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	290 kcal
koolhydraten	53 g
proteïne	5 g

training

1 - 2,5 uur

- 1 flesje (330 ml) high-energy sportdrink

energie	218 kcal
koolhydraten	54 g
proteïne	0 g



voor het slapen

- 1 bakje halfvolle yoghurt (200 ml) met 2 eetlepels muesli en 2 eetlepels rozijnen
- 1 mueslibol
- 1 handje ongezoeten noten

energie	602 kcal
koolhydraten	69 g
proteïne	23 g

avondeten

- 4 opscheplepels pasta
- 80 g gegrilde stukjes kipfilet
- 1 eetlepel pesto
- 3 opscheplepels Italiaanse roerbakgroenten
- Water

energie	512 kcal
koolhydraten	57 g
proteïne	44 g



smörrebröd met aardbei

Ingrediënten

voor 2 personen

4 sneetjes donker

roggebrood

4 eetlepels

aardbeienjam

100 ml kwark

120 g aardbeien

4 blaadjes verse munt

Bereidingswijze

Besmeer de sneetjes roggebrood met de jam en verdeel de kwark erover.

Maak de aardbeien schoon en snij ze in plakjes. Verdeel de aardbeien over de kwark en garneer met een takje munt.

Aardbeien horen echt bij de zomer. Maak in de winter dit ontbijt eens met bramenjam en plakjes banaan. Of met frambozenjam en plakjes kiwi.

voedingswaarde

per persoon

energie	330 kcal
vet	4 g
koolhydraten	56 g
proteïne	12 g

wat eet een vrouw?

Dit is een voorbeeld van wat een actieve teamsporter van 35 jaar oud, 65 kilo en 1,70m op een dag eet. Haar energiebehoefte is 2387 kcal. Het menu bestaat voor 19 energieprocent uit vet, bevat 359 gram koolhydraten en 99 gram proteïne.



Recept op de vorige pagina!

ontbijt

- Smørrebröd met aardbei
- 1 volkoren boterham met pindakaas (100% pinda's)
- 1 kiwi
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	576kcal
koolhydraten	88g
proteïne	20g

tussendoor

- 3 gedroogde vijgen
- 1 volkorenbiscuit
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	201kcal
koolhydraten	40g
proteïne	3g

lunch

- 1 tosti van 2 volkoren boterhammen met een plak 30+ kaas en plakjes tomaat
- 1 volkoren cracker met margarine en appelstroop
- 1 schaalpje rauwkost
- 1 glas (200 ml) halfvolle melk

energie	441kcal
koolhydraten	55g
proteïne	23g

tussendoor

- 1 mandarijn
- 1 plak ontbijtkoek
- Water, thee of koffie (zonder suiker en melk)

energie	119kcal
koolhydraten	27g
proteïne	1g

training 1 - 2,5 uur

- 1 flesje (330 ml) high-energy sportdrink

energie	218kcal
koolhydraten	54g
proteïne	0g



voor het slapen

- 1 bakje magere kwark (200 ml) met 1 eetlepel muesli en 2 eetlepels rozijnen
- 1 volkoren beschuit met verse geitenkaas 45+ en honing

energie	308kcal
koolhydraten	47g
proteïne	21g

avondeten

- 1 grote wrap
- 80 g gerookte zalm
- 1 eetlepel zuivelspread
- 1 opscheplepel roerbak-groente met champignons
- 1 opscheplepel kikkererwten
- Eet hierbij een schaalpje rauwkost zonder dressing
- Water

energie	524kcal
koolhydraten	48g
proteïne	31g

wat is **jouw** dagelijkse inname?

	Portiegrootte	Energie (kcal)	Koolhydraten (g)	Proteïne (g)
Vis, peulvruchten, vlees, noten, zuivel en ei				
Melk (halfvol)	1 glas, 150 ml	69	7	5,1
Karnemelk	1 glas, 150 ml	45	5,4	4,5
Yoghurt (halfvol)	1 glas, 150 ml	77	6,4	6,8
Kwark (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	155	4,8	17,2
Smeerkaas, 20+	Voor 1 snee, 15 g	21	0,3	2,7
Kaas 20+	Voor 1 snee, 20 g	49	0	6,9
Kaas 30+	Voor 1 snee, 20 g	58	0	6,1
Hüttenkäse	Voor 1 snee, 20 g	18	0,5	2,2
Ei	1 stuk, 50 g	64	0	6,2
Tofu	1 plak, 75 g	85	0,8	8,7
Hummus, zonder zout	Voor 1 snee, 20 g	39	2,4	1,7
Linzen	1 opscheplepel, 60 g	59	7	5,3
Zalm	1 moot, 105 g	188	0	21
Kipfilet	1 stuk, 100 g	158	0	30,9
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	162	3,4	5,4
Pindakaas	Voor 1 snee, 20 g	132	2,8	4,5
Smeer- en bereidingsvetten				
Margarine	Voor 1 snee, 6 g	43	0	0
Olijfolie	1 eetlepel, 10 g	90	0	0
Dranken				
Water/thee	1 glas, 150 ml	0	0	0
Koffie (zonder suiker)	1 kopje, 125 ml	1	0,1	0,2
Groente & fruit				
Boerenkool	1 opscheplepel, 85 g	39	3,4	3,4
Broccoli	1 opscheplepel, 50 g	14	0,4	2
Tomaat	1 stuk, 70 g	16	2,2	0,5
Avocado	1 halve, 90 g	179	1,6	1,7
Rauwkost	1 schaalkje, 70 g	13	1,5	0,6
Blauwe bessen	1 schaalkje, 100 g	52	11,0	0,7
Banaan	1 stuk, 130 g	124	26,8	1,4
Appel	1 stuk, 135 g	81	17,6	0,4

	Portiegrootte	Energie (kcal)	Koolhydraten (g)	Proteïne (g)
Graanproducten en aardappelen				
Brood (volkoren)	1 snee, 35 g	82	13,6	3,9
Haverhout	1 eetlepel, 5 g	19	3,0	0,6
Muesli	1 eetlepel, 10 g	35	6,1	1,2
Aardappelen	1 opscheplepel, 55 g	86	17,9	1,8
Macaroni	1 opscheplepel, 45 g	64	12,5	2,3
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel, 60 g	79	15,8	1,9
Niet-basisvoedingsmiddelen				
Vegetarische burger, gepaneerd	90 g	169	11,7	11,1
Energieriep met muesli	1 stuk, 25 g	100	18,1	1,2
Candybar	1 stuk, 20 g	95	12,9	1
Kwarktaart	1 punt, 115 g	251	24,6	6,3
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	92	20,8	0,9
Krentenbol	1 stuk, 50 g	134	25,4	4,2
Chocolade, puur	1 kleine reep, 25 g	133	11,7	1,6
Chips, naturel	1 zakje, 25 g	135	12,8	1,6
Jam	Voor 1 snee, 15 g	50	12,3	0,1
Appelstroop	Voor 1 snee, 20 g	56	13,2	0,4
Goudse kaas, 48+	Voor 1 snee, 20 g	74	0	4,5
Brie, 60+	Voor 1 snee, 30 g	111	0,3	5,1
Sinaasappelsap	1 glas, 200 ml	90	18,6	1,2
Chocolademelk (halfvol)	1 glas, 150 ml	120	18,5	5,0
Yoghurtdrink met extra proteïnen	1 glas, 330 ml	227	28,8	17,2
Vla (halfvol)	1 glas, 150 ml	130	24,5	3,0
Roomboter	Voor 1 snee, 6 g	44	0,1	0
Sportspecifieke voeding en supplementen (vul aan)				
Sportdrink, high-energy	1 flesje, 330 ml	218	54,4	0
Sportgel	1 zakje, 90 g	184	44,8	0,5
Eiwitdrink	1 flesje, 330 ml	186	20	20

Bron: Eetmeter, Voedingscentrum 2017 en gegevens van de fabrikant.
 NB: De samenstelling kan per merk verschillen. Deze test geeft een globaal beeld van je inname.
 Voor persoonlijk advies kan je contact opnemen met een diëtist.

jouw persoonlijke advies

Bij de adviezen in de brochure gaan wij uit van een actieve teamsporter. Voor een persoonlijk advies kan je terecht bij een (sport)diëtist. Hij of zij kan jouw persoonlijke advies hieronder invullen, dan heb je alle benodigde informatie handig in één klein boekje.

Energiebehoefte kcal

Vetten g

Koolhydraten g

Proteïnen g

Vocht ml

Opmerkingen





FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Deze brochure wordt je aangeboden door het FrieslandCampina Institute en is gebaseerd op wetenschappelijke studies en officiële voedingsrichtlijnen. Plaats hier een visitekaartje of sticker van de organisatie.

Kijk voor meer informatie over gezond eten op www.voedingscentrum.nl.

Voor een persoonlijk voedingsadvies kan je terecht bij een diëtist.

Versie mei 2017

