

Eten voor de koers

Wielrennen is een zware sport die veel energie van je lichaam vraagt. Een klassieker, etappekoers of lange cycloportieve tocht slurpt energie. Een slecht ontbijt kan het verschil uitmaken tussen goud of brons.

Dr Tim Takken,
inspanningsfysioloog.
www.timtakken.com

Drs Melvin Kantebeen,
inspanningsfysioloog.
Sportadviesbureau ConTest.
www.contest.nl

De traditionele biefstuk is niet meer. Jarenlang gold het eten van een biefstuk als belangrijke laatste maaltijd voor een wedstrijd. De achterliggende gedachte was dat de spieren zichzelf verbrandden om energie te kunnen leveren voor de eigen (spier)activiteiten. De eiwitten uit de biefstuk zouden deze afbraak moeten compenseren. Inmiddels is alles anders. Inzichten veranderen en uit wetenschappelijk onderzoek weten we nu dat koolhydraten en vetten veruit de belangrijkste energiebronnen zijn voor spiercontracties en alle andere processen in het menselijk lichaam. Een biefstuk is misschien zelfs wel het slechtste voedsel dat een wielrenner voor een wedstrijd kan eten. Het hoge percentage vet en eiwitten dat (rood) vlees bevat heeft namelijk enkele uren nodig om volledig te verteren. Daardoor zal tijdens de wedstrijd een competitie ontstaan om de bloedaanvoer tussen enerzijds de spijsvertering en anderzijds de beenspieren. Het is duidelijk dat dit de prestatie niet ten goede komt. Overigens is met een biefstukje de avond voor een koers helemaal niks mis.

ONTBIJT

Voeding op de wedstrijddag moet er vooral op gericht zijn om met een volle voorraad koolhydraten (glycogeen) en een optimale vochtuithouding aan de start te verschijnen. De glycogeenconcentratie in de lever is tijdens het slapen



Foto: ANP Photo

afgenomen en dit moet je tijdens het ontbijt weer aanvullen. Een maaltijd 3 à 4 uur (op zijn laatst 2 uur) voor de wedstrijd moet ongeveer 150 tot 330 gram koolhydraten bevatten. Deze hoeveelheid vult de glycogeen in de lever voldoende aan en houdt de bloedsuikerspiegel tot aan de start op peil. Tijdens het ontbijt mogen er wel kleine porties worden genuttigd van voedingsmiddelen als fruit, gekookte groente, vis of vlees zonder vet, als je maar de bovengenoemde hoeveelheid koolhydraten binnen krijgt. Daarnaast moet je er je echter wel van bewust zijn dat een goed ontbijt niet de negatieve invloeden van een slecht of onjuist voedingspatroon in de voorafgaande dagen te niet kan doen.


VOOR DE WEDSTRIJD

In het uur voor de wedstrijd kan voeding in de vorm van koolhydraten die snel in het bloed worden opgenomen (de enkelvoudige koolhydraten of suikers) je prestatieniveau laten dalen. Door de snelle stijging van de bloedsuikerspiegel maakt het lichaam een extra hoeveelheid van het hormoon insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid suiker in het bloed weer gaat dalen, tot zelfs onder het niveau van voor de koolhydraatname. Daarnaast zorgt insuline voor een daling van de hoeveelheid vetten die in je bloed zitten. Hierdoor schakelt het lichaam over op de verbranding van koolhydraten en neemt de vetverbranding af. Ook dit is niet handig, want als duursporter wil je zo goed mogelijk je vetten kunnen verbranden, om zo je koolhy-

draatvoorraad, genoeg voor slechts 60-90 minuten inspanning, te sparen. Als tijdens inspanning de koolhydraten op raken, dan moet je overschakelen op de verbranding van vetten met een onafwendbare daling in de inspanningsintensiteit tot gevolg ("de man met de hamer"). Sommige mensen zijn extreem gevoelig voor de dip in de bloedsuikerspiegel na de inname voor koolhydraten. Probeer daarom voor de training uit hoe je jezelf voelt als je in het uur voor vertrek sportvoeding eet. Krijg je kippenvet, last van misselijkheid, vermoeidheid en/of voel je je draaierig dan kan dit een teken zijn van een dip in je bloedsuikerspiegel. Je kunt dit dan beter niet op de wedstrijddag herhalen.

Tijdens de warming-up vlak voor de wedstrijd is het geen probleem om sportdrank te drinken. Door de geleverde inspanning maakt je lichaam namelijk diverse hormonen aan zoals adrenaline en noradrenaline, die ervoor zorgen dat bovenstaande effecten van insuline te niet wordt gedaan. Daarom zal er tijdens inspanning bij gezonde mensen nooit een dip in de bloedsuikerspiegel ontstaan door het drinken van sportdrankjes of eten van koolhydraatrijke voeding.

CONCLUSIE

Wielrenners moeten op de wedstrijddag koolhydraatrijk voedsel en water tot zich nemen om met voldoende reserves aan de start te staan. Een goede sportmaaltijd voor de wedstrijd kan een verkeerd eetpatroon in de dagen voor de wedstrijd niet compenseren. 

Tabel 1. Eettips

- Nuttig de laatste grote maaltijd minimaal twee uur voor de wedstrijd
- Niet kort voor de start de maag overladen met koolhydraten
- Niet te veel voeding met fructose nuttigen (fruitrepen, vruchtensappen etc.)
- Eet niet te veel gedroogde vruchten en fruit. Die bevatten namelijk veel ballast stoffen, die moeilijk verteerbaar zijn. Ook gele bananen liggen zwaar op de maag. De vertering duurt zo'n 3 uur. Bruine bananen zijn beter.

Tabel 2. Eten voor de inspanning

Goed	Fout
Witbrood	Vlees, Worst
Pasta, rijst, aardappels, radijs, mosterd	Alle koolsoorten, bonen, linzen,
Sojaproducten	Melk, kaas, ijs
Yoghurt, magere kwark zoals sorbitol, mannitol en fructose	Producten met zoetstoffen
Tomaten	Te veel koffie en thee