

Vlaamse Judofederatie
www.vjf.be

GEZOND
SPORTEN



Amelie
Rosseneu
Sportdiëtiste
Specialisatie Judo



Voeding

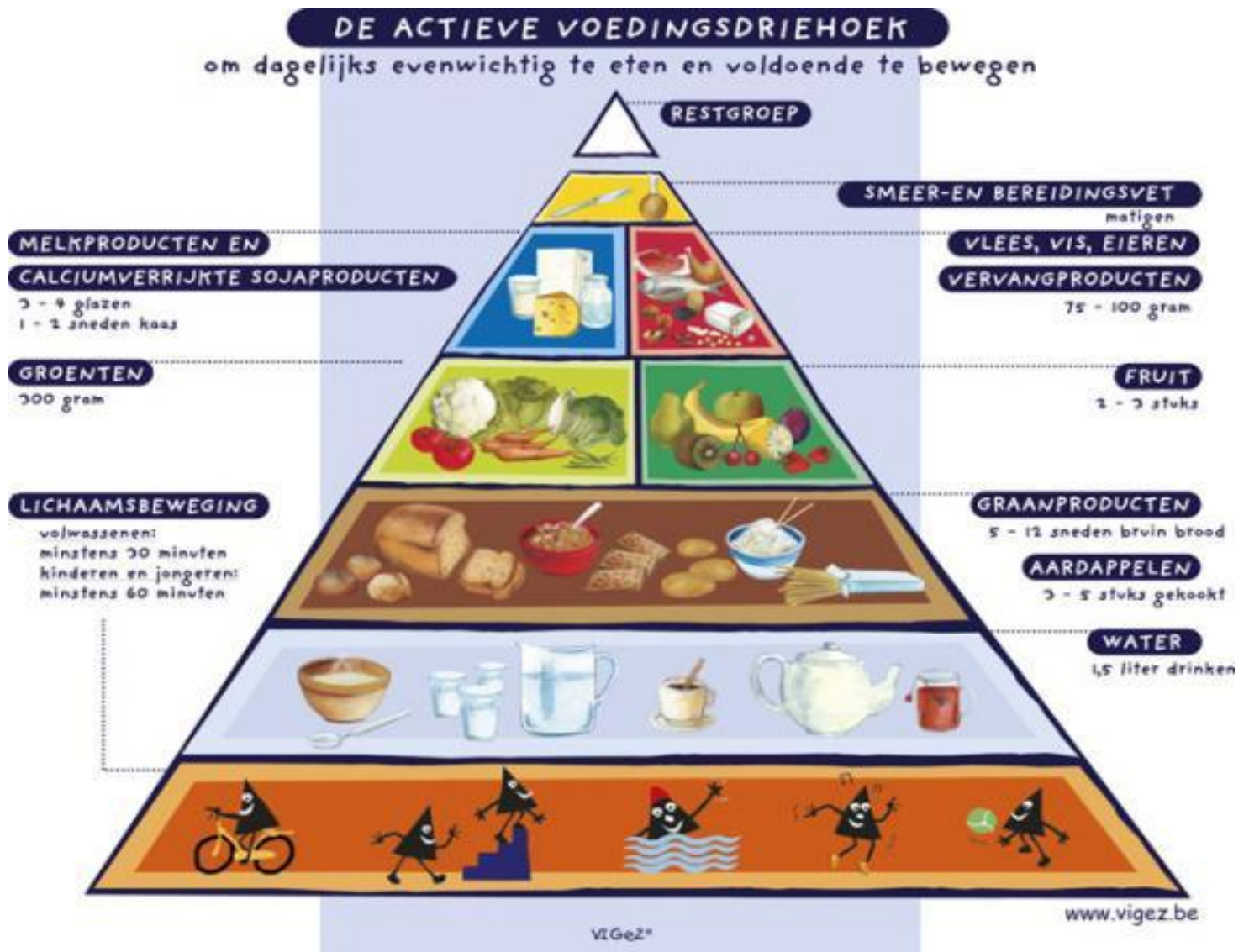
Project Gezond sporten
Beleidsplan 2013-2016



**Vlaamse Judofederatie VZW in
samenwerking met sportdiëtiste Amelie
Rosseneu.**



Voedingsdriehoek



Water of vocht

Richtlijn

Per dag moet je minstens 1,5l water/vocht drinken.

Tot deze groep rekenen we niet alleen water, maar ook koffie, thee, bouillon en lichtfrisdrank. De andere soorten dranken horen thuis in een andere groep van de voedingsdriehoek, omdat ze specifieke voedingsstoffen aanbrengen.

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Water	Koffie, thee, bouillon, lichtfrisdrank (<5kcal/100ml)	Frisdrank, energiedrank, alcoholische drank (>5kcal/100ml)

Hoort niet in deze groep

Fruitsap:

Bevat naast vocht ook vezels en vitaminen, daarom hoort dit thuis in de fruitgroep

Melk:

Is rijk aan calcium en vitaminen BZ, daarom plaatst men dit bij de melk en melkproducten

Frisdrank en energiedrank:

Bevat te veel "lege suikers". "Lege suikers" zijn suikers die geen extra voedingsstoffen met zich meebrengen. Men plaatst deze dranken in de restgroep

Alcoholische dranken:

Leveren te veel energie door de aanwezigheid van alcohol. Deze dranken worden eveneens in de restgroep geplaatst

Graanproducten

Richtlijnen

Per dag eet je volgens de richtlijn best 5 à 12 sneden brood en 3 à 5 aardappelen. Uiteraard hangt alles ook een beetje af van hoe groot je bent, hoeveel je weegt en hoeveel sport je doet.

Deze groep is een belangrijke bron van complexe koolhydraten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten, mineralen zoals ijzer, en vitamines zoals vitamine B1

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Aardappelen bereid zonder vetstof	Puree bereid zonder eieren	Frietten, kroketten, chips
Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood, 7granenbrood, bruin brood, volkoren crackebrood	Wit brood, boerenbrood, melkbrood, beschuit, piccolo, pistolet, toost, rozijnenbrood, sandwich	Croissant, koffiekoek
Volkoren deegwaren, bulgur, couscous, gerst, quinoa, spelt	Niet volkoren deegwaren, bruine rijst, witte rijst, parboiled rijst	-
Ongesuikerde muesli, volkoren ontbijtgranen, havervlokken, tarwevlokken	Cornflakes aangerijkt met chocolade of met honing	Krokante muesli
Rijstwafel met meerdere granen	Rijstwafel (met chocolade)	Alle soorten koeken en gebak

Zoals je uit de tabel kan afleiden, kies je best voor vezelrijke en vetarme producten.

Afwisseling

Uiteraard hoe je niet elke dag aardappelen of brood te eten, deze kunnen perfect vervangen worden door iet anders.

1 aardappel (70g)	1 snede brood (35g)
15g ongekookte rijst	20g cornflakes
15g ongekookte pasta	25g muesli
15g ongekookte bulgur	30g volkoren ontbijtgranen
15g ongekookte couscous	20g beschuiten

Fruit

Richtlijnen

Dagelijks zou je 2 à 3 stukken fruit moeten eten. Fruit is heel gezond, maar meer dan 3 stukken per dag kunt u toch best mijden. Meer levert te veel suiker met daarbij dus extra calorieën. Ook hier geldt “trop is te veel en te veel is trop”

Fruit levert enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen.

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker	Blikfruit (op siroop, opeigen sap) Vruchtenmoes Vruchtensap Gedroogd fruit	Confituur, Confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop,...

Wist je dat?

- In tegenstelling tot wat de meeste denken zijn het niet de citrusvruchten die de meeste vitamine C bevatten, maar wel bessen, kiwi's en aardbeien.
- Fruitsap ongeveer evenveel suiker bevat als cola.

Groenten

Richtlijnen

Het is aan te raden dagelijks ongeveer 300g groenten te eten.

Groenten zijn een belangrijke bron van koolhydraten, voedingsvezels en afhankelijk van de groentesoort mineralen zoals ijzer, calcium en vitamines zoals vitamine C, vitamine B1, vitamine B2 en béta-caroteen.

Kook groenten niet te lang, anders gaan er een groot deel van de vitamines verloren. Beter is ze te stomen of gewoon rauw te eten.

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Verse groeten Diepvriesgroenten zonder room-en/of sausbereiding	Diepvriesgroenten met room-en/of sausbereiding Producten met toevoeging van zout (groentesap, blikgroeten, groentensoep)	Groenteburgers (kant-en-klaar gepaneerd en voorgebakken)

Wist je dat

- Groenten over het algemeen minder energie bevatten dan fruit
- Peulvruchten behoren niet tot de groep groenten, omdat ze relatief veel eiwitten bevatten en dus in combinatie met granen als vleesvervanger kunnen gebruikt worden.

Melk en melkproducten

Richtlijnen

Per dag zou je in principe 3 à 4 glazen melk moeten drinken en 1 à 2 sneden kaas moeten eten.

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep.

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Ongesuikerde karnemelk, magere melk, halfvollemelk, kwartvolle melk, Ca+ sojadrinks (ongezoet)	Chocomelk, volle melk, melkpoeder, gesuikerde melk, Ca+ sojadrinks (gezoet)	
Halfvolle en magere natuur yoghurt	Kefir, yoghurt met stukjes fruit, granen of gesuikerd/gezoet. Volle yoghurt, yoghurt drank	
Zelfbereide pudding e.a. desserts o.b.v. magere of halfvolle melk	Dessert (chocolade/vanille), flan, pudding, rijstpap	Tiramisu
	Milkshake	IJs, ijsroom, room, slagroom
Magere kaas (20-30% vet)	Alle andere vette kazen	

Opletten

Melk is goed voor elk, maar overdrijf er toch niet mee! In deze groep ga je best niet over de richtlijn. Zelfs in magere melk zit nog steeds 33kcal/100ml. Wie er dus teveel van drinkt, zal ook teveel calorieën binnenkrijgen. Hetzelfde kan gezegd worden over kaas. Kaas op zich is een gezond voedingsmiddel, maar moet met mate genuttigd worden.

Tip

In plaats van sneetjes kaas is het dikwijls beter magere smeerkaas te gebruiken, daar zit over het algemeen iets minder vet in.

Vlees, vis, eieren en vleesvervangers

Richtlijnen

Volgens de richtlijn mag je dagelijks 75 à 100g uit deze groep eten. Voor de gemiddelde mens is dit vrij weinig.

Vlees, vis eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen, zoals ijzer.

Mager	Halfvet	Vet
Biefstuk, rosbief, rundsgehakt, varkenshaasje, ham, mignonette, kalfslapje, kotelet, paardenvlees, lamsfilet, konijn, haas, ree	Hamburger, varkensgehakt, varkenskarbonade, lamsvlees	Braadworst, varkensribbetjes, spek, lamsgehakt, lamskarbonade, lamsbout, kalfsbrood, beuling, leverpastei
Kalkoen, kip, gevogelteworst, gevogeltegehakt, struisvogel	Soepkip, eend zonder vel	Eend met vel
Achterham, bacon, casselerib, filet d'Anvers, filet de Saxe, gerookte ham, kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet, rosbief, paarderookvlees,gekookte ham, runderrookvlees, vleesbrood	Boterhamworst, filet americain, leverworst, corned beef, kalfsvleesbrood	Salami, boerenpâté, vleessalade, hespenworst, beuling, leverpastei, cervelaatworst
Griet, garnalen, inktvis, kabeljauw, koolvis, leng, rog, octopus, oester, pieterman, pollak, rivierbaars, schar, snoek, schelvis, tarbot, schol, tong, surimi, zeeduivel, wijting, zee kreeft, zeelt, zwaardvis	Anjovis, forel, heilbot, hondshaai, mosselen, karper, roodbaars, sardien, tonijn, victoriabaars, zeewolf	Haring, maatje, makreel, rivierpaling, sprot, zalm

Tip

Kies twee keer per week voor vis en één keer per week zelfs voor een vette vis. Vis bevatten immers “goede” vetten.

Smeer- en bereidingsvetten

Richtlijnen

Van deze groep heb je echt niet veel nodig. De meeste mensen gebruiken nog steeds te veel smeer- en bereidingsvetten, matigen is dus de boodschap.

Veel mensen die willen vermageren, schuwen vet. Wat ze vergeten is dat een beetje vet noodzakelijk is. Zij brengen immers essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen aan. Het is zeer ongezond om géén vet te eten.

Voorkeur	Middenweg	Restgroep
Alle smeer- en bereidingsvetten waarvan slechts 1/3 van het totale vetgehalte uit verzadigde vetten bestaat.	Alle smeer- en bereidingsvetten waarvan meer dan 1/3 van het totale vetgehalte uit verzadigde vetten bestaat.	Alle producten die niet strikt onder de groep smeer- en bereidingsvet vallen. Vb: mayonaise, vetrijke dressing, room,...

Verschillende soorten vetten

- Margarine bestaat uit ongeveer 80% vet. Dit kan je gebruiken voor op de boterham, maar ook als bereidingsvet.
- Minarine is een magerdere variant dan margarine en bestaat uit ong. 40% vet. Vermits deze soort uit meer water bestaat, kna je ze niet gebruiken als bereidingsvet, dit zou serieus beginnen spatten.
- Olie is een gezonde vet soort omdat ze rijk is aan “gezonde” vetten. Maar ze bestaat wel uit 100% vet en is dus vettiger dan margarine. Overdrijf dus niet!

Restgroep

De restgroep is de enige groep die niet noodzakelijk is in een evenwichtige voeding. Het bevat de voedingsmiddelen met veel suiker, veel vet en/of alcohol, maar weinig of geen vitaminen en mineralen.

Niet alles uit deze groep is per definitie slecht!

- Sportdrink is overbodig voor een gering actief persoon, maar voor duursporters een absolute must.
- Het is niet slecht een deel van je boterhammen te beleggen met confituur. Zo voorkom je dat je te veel eiwitten nuttigt.

Sportvoedingsdriehoek

Om beter te voldoen aan de noden van sporters, heeft men aan de gewone voedingsdriehoek nog enkele zaken toegevoegd. Sporters hebben een hogere energiebehoefte. Ze hebben vooral op en rond hun trainingen meer nood aan suikers om hun training zo goed mogelijk te kunnen voltooien.

Aan de vochtgroep voegde men daarom **rehydraterende dranken** en **dorstlessers** toe.

- Rehydratatie dranken bevatten vooral mineralen om vocht beter en sneller in de cellen te krijgen. Ze kunnen ook wat koolhydraten bevatten, maar niet noodzakelijk.

Voorbeelden: AA sportwater, ORS, Aquarius zero lemon

- Onder dorstlessers worden hypotone en isotone sportdranken verstaan. bevatten naast mineralen ook koolhydraten, om zo toch ook de energievoorraad wat aan te vullen. Dorstlessers lessen echter niet de dorst, ze zorgen er juist voor dat je meer dorst krijgt. Op die manier wil men ervoor zorgen dat je voldoende drinkt.

Voorbeelden; AA iso Lemon, AA drink isotone, AA pro-energy, Aquarius Lemon, Aquarius Orange, Aquarius Soft Citrus, Aquarius Green Splash, Etixx Isotonic, Powerrade Ion 4,...

Aan de graanproductengroep voegde men energiedrank, energierepen en energiegels toe. Deze voedingsmiddelen dienen vooral voor de aanvoer van extra energie onder de vorm van voornamelijk suiker.

Eten en drinken op en rond training

Als we spreken over voeding op en rond training moeten we rekening houden met 3 belangrijke elementen:

1. **Energie:** Om te kunnen trainen moet men vooral voldoende energie hebben. Als men een auto tankt om slechts 100km te rijden en men moet er 200 rijden, spreekt het voor zich dat dit niet gaat lukken. Dit is bij de mens niet anders.
2. **Vochtbalans:** Dehydratatie is prestatie verlies, met andere woorden wie uitgedroogd op de mat staat zal niet in staat zijn dezelfde trainingsarbeid te kunnen leveren dan iemand die wel voldoende gehydrateerd is. Ook iemand die teveel gedronken heeft zal daar last van hebben, onder de vorm van een klotsende maag.
3. **Timing:** Timing is belangrijk om maag- en darmklachten te voorkomen.

Voor de training

Energie

Energie moet men vooral halen uit koolhydraten. Daarom is het aangewezen een koolhydraatrijke maaltijd te nuttigen. Men moet er echter tegelijkertijd voor zorgen dat het aandeel vet en vezels van deze maaltijd niet te hoog is. Vetten zijn een trage energiebron, terwijl we in judo juist snelle energie nodig hebben. Vezels vertragen het spijsverteringssysteem, waardoor het zou kunnen dat je eten tijdens de training nog op je maag ligt.

Vocht

Men moet ervoor zorgen dat men voldoende vocht en energie heeft. Vocht kan men eenvoudig opnemen door voldoende water te drinken. Wanneer men op dit moment te veel drinkt, komt de training niet in gevaar want het overtollige zal reeds uit het lichaam verwijderd zijn.

Timing

2 à 4uur voor de training

Voorbeelden

- Peperkoek
- Gezonde koek
- Banaan
- Wit brood met confituur, honing,...
- Pasta
- Sportdrink

Tijdens de training

Energie

Wanneer het gaat over een zware training is het ook interessant de energievoorraad aan te vullen. Dit doe je best onder de vorm van enkelvoudige koolhydraten of suikers.

Vocht

Tijdens de training is het belangrijk dat je de vochtbalans op peil houdt. Door te trainen zul je ook beginnen zweten en zo gaat er vocht verloren.

Timing

Onderzoek heeft aangetoond dat het beter is om de 15 à 20 min een beetje te drinken dan dezelfde hoeveelheid in één keer. De vochtbalans zal zo stabiel blijven en het probleem van een klotsende maag door teveel te drinken zal zo ook niet meer voorkomen.

Voorbeelden

- Water
- Hypotone sportdrink
- Isotone sportdrink

Na de training

Energie

Onderzoek heeft aangetoond dat het nuttigen van een koolhydraatrijke snack met wat eiwitten het herstel versneld.

Vocht

Probeer je vochtbalans zo goed mogelijk te herstellen. Om te weten als je voldoende gedronken hebt kan je je zowel voor als na de training eens wegen. Normaal gezien zou dit hetzelfde moeten zijn. Weeg je minder drink het tekort dan weer bij.

Timing

Binnen het halfuur na de training herstelt je lichaam het snelst. Het is dus aangewezen zo snel mogelijk de energievoorraad en vochtbalans te herstellen.

Voorbeelden

- Boterham met mager vleesbeleg
- Boterham met magere smeerkaas
- Magere chocomelk
- Gezonde koek
- Bananen milkshake
- Recuperatiedrank

Aftrainen

Aftrainen is niet altijd de oplossing naar betere resultaten. Dikwijls willen judoka's aftrainen met als doel een krachtvoordeel te hebben tegenover tegenstanders die dit niet doen. Dit is in zekere mate waar, maar bij jongere judoka's dient de nadruk toch beter op groei en ontwikkeling gelegd te worden.

In judo is het zo dat het niet altijd de fysiek sterkere judoka is die wint. Naast kracht is vooral techniek maar ook conditie, strijdlust, tactisch inzicht en zelfvertrouwen belangrijk.

Nadelen en gevaren van aftrainen

Prestatie:

- Minder kracht
- Minder glycogeen
- Proteïne afbraak (= spierafbraak)
- Daling uithoudingsvermogen
- Depletie electrolyten(krampen)

Gezondheid

- Daling plasmavolume
- Ontregelde thermoregulatie
- Verstoorde nierdoorbloeding
- Verstoorde bloedglucosespiegel
- Uitblijven menstruatie
- Verhoogde kans op osteoporose
- Verstoorde groei

Psychologisch

- Vermoeidheid
- Boosheid
- Prikkelbaarheid
- Gevoel van spanningen
- Eetstoornissen

“Aftrainen” op een andere manier

Zeker bij jeugdige judoka's is het absoluut af te raden om af te trainen zoals men vaak oudere teamgenoten ziet doen. Het grote verschil is dat judoka's die senior zijn, volgroeid zijn. Hun lichaam is volledig ontwikkeld. Bovendien zijn zij meerderjarig en volledig zelf verantwoordelijk over wat zij doen met hun lichaam. Dit wil daarom nog niet zeggen dat de veel al extreme aftrain praktijken goed te keuren vallen. Maar men moet begrijpen dat je volgroeide atleten niet met jongeren mag vergelijken.

Buiten uithongeren en aftrainen op vocht zijn er echter wel andere methoden die meer verantwoord zijn.

Gezonder eten

Met een gezonde voeding kan je uiteraard niets mis doen. In tegendeel het is zelfs beter voor de gezondheid. In plaats van meteen te grijpen naar extreme methoden zou iedereen beter eens beginnen met zijn voedingsgewoonten te verbeteren. In principe is dit niet zo moeilijk. Als je echter niet zeker bent of je wel voldoende gezond eet, kan je altijd ten rade gaan bij een diëtist.

Hier zijn alvast enkele richtlijnen:

- Eet meer fruit en groenten
- Kies voor ongefrituurde bereidingen
- Is het een gewoonte van regelmatig chips te eten, kan je dit beter vervangen door popcorn, japanse mix of zout stokjes. Als dit niet zo is, moet je uiteraard noet beginnen met deze zaken te eten!
- Hoe gezond zijn de koeken die je eet? Onder een gezonde koek verstaat men een koek die per portie max. 100 -150kcal bevat en per 100g max 10 -15g vet.
Voorbeelden: sultana, peperkoek, special K, belvita, nic-nacjes, granny,...
- Eet je regelmatig koffiekoeken, dan kan je deze beter vervangen door rozijnenbrood of pistolet
- Zorg ervoor dat je magere kaas eet in plaats van vette kaas
- Vervang frisdranken door water of eventueel light frisdrank
- ...

Noodgeval

Indien je een week voor de wedstrijd merkt dat je toch nog een beetje te veel weegt (500g). Kan je jezelf behelpen door wat **minder zout** te gaan eten. Zout houdt vocht vast. Indien je dus een beetje minder zout eet, zal je ook minder vocht vast houden. Dit heeft in principe geen enkel gezondheidsrisico ook voor jongeren, omdat de doorsnee persoon in België toch veel te veel zout eet. Let wel dit is een manier om “fake” af te vallen, zodra je weer meer zout eet komt het vocht een ook het gewicht er vanzelf terug bij.

Merk je enkele dagen (2 à 3 dagen) voor de wedstrijd dat je toch nog een beetje te veel weegt, eet dan minder vezels. Vezelrijke voeding blijft langer in de darmen zitten. Waardoor je het gewicht van die voeding langer met je meedraagt. Dus dan kan je eventueel voor de wedstrijd per uitzondering eens geen groenten en fruit meer eten en wit in plaats van bruin brood.

Wat doe je absoluut niet

- Stel je dieet niet zelf op. Er bestaan mensen die daarvoor gestudeerd hebben.
- Honger jezelf niet uit. Het is immers niet zo dat minder eten altijd de oplossing is. Wie te weinig eet zal op langere termijn zijn metabolisme verstoren, waardoor afvallen nog moeilijker zal gaan. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht, waar je moeilijk uit geraakt.
- Droog jezelf niet dagen op voorhand uit. Veel jongeren zijn van het idee dat vermits topatleten dit doen, dit de methode is om een gewichtscategorie lager te vechten. In de eerste plaats is het zo dat topatleten die op vocht aftrainen, dit slechts in laatste instantie doen. Daarnaast zijn jongeren geen volwassen topatleten. Bij jongeren is de zweetfunctie dikwijls nog onder ontwikkeld, waardoor de kans op hittedslag veel groter is, met alle gevolgen van doen.
- Hou gewichtsproblemen niet voor jezelf, maar praat erover. Er zijn zeker en vast mensen in je omgeving die je kunnen helpen. Vertel je ouders, trainer dat je over je gewichtslimiet zit. Zij zullen je vast en zeker helpen.
- Hou jezelf niet tegen om een gewichtscategorie hoger te vechten. Het is normaal dat je doorheen je judoopbaan stijgt van categorie. Je groeit immers nog en daardoor wordt je uiteraard ook zwaarder. Dit is volkomen normaal.

Wedstrijddag

De weging

Mag ik eten of drinken voor de weging?

Zolang je onder je gewichtslimiet zit is het antwoord uiteraard volmondig JA. Het enige wat telt is dat je onder de limiet van je categorie zit, er worden geen medailles uitgereikt voor wie er het minste weegt.

Wat eet ik best na de weging?

In principe gelden dezelfde richtlijnen als voor een training. (zie vorig hoofdstuk)

- Eet koolhydraatrijk, vezelarm, vetarm
- Drink liefst een isotone sportdrink
- Eet niet te veel!
- Probeer niets nieuws
- Eet/drink iets waar je jezelf goed bij voelt want dat is het allerbelangrijkste

Voorbeelden:

- Kom cornflakes met magere melk
- Wit brood met honing, jam, confituur, stroop,...
- Peperkoek met rijpe banaan
- Pasta met wat tonijn/kip/ham
- Energieriep

De wedstrijd

Hier gelden dezelfde principes als tijdens een training. Je kan best Isotone sportdrink of water drinken. Tussen de kampen mag je ook gerust iets eten, zeker als er een lange tijd tussen zit. Zo houd je jouw energiereserves op peil.

Voorbeelden:

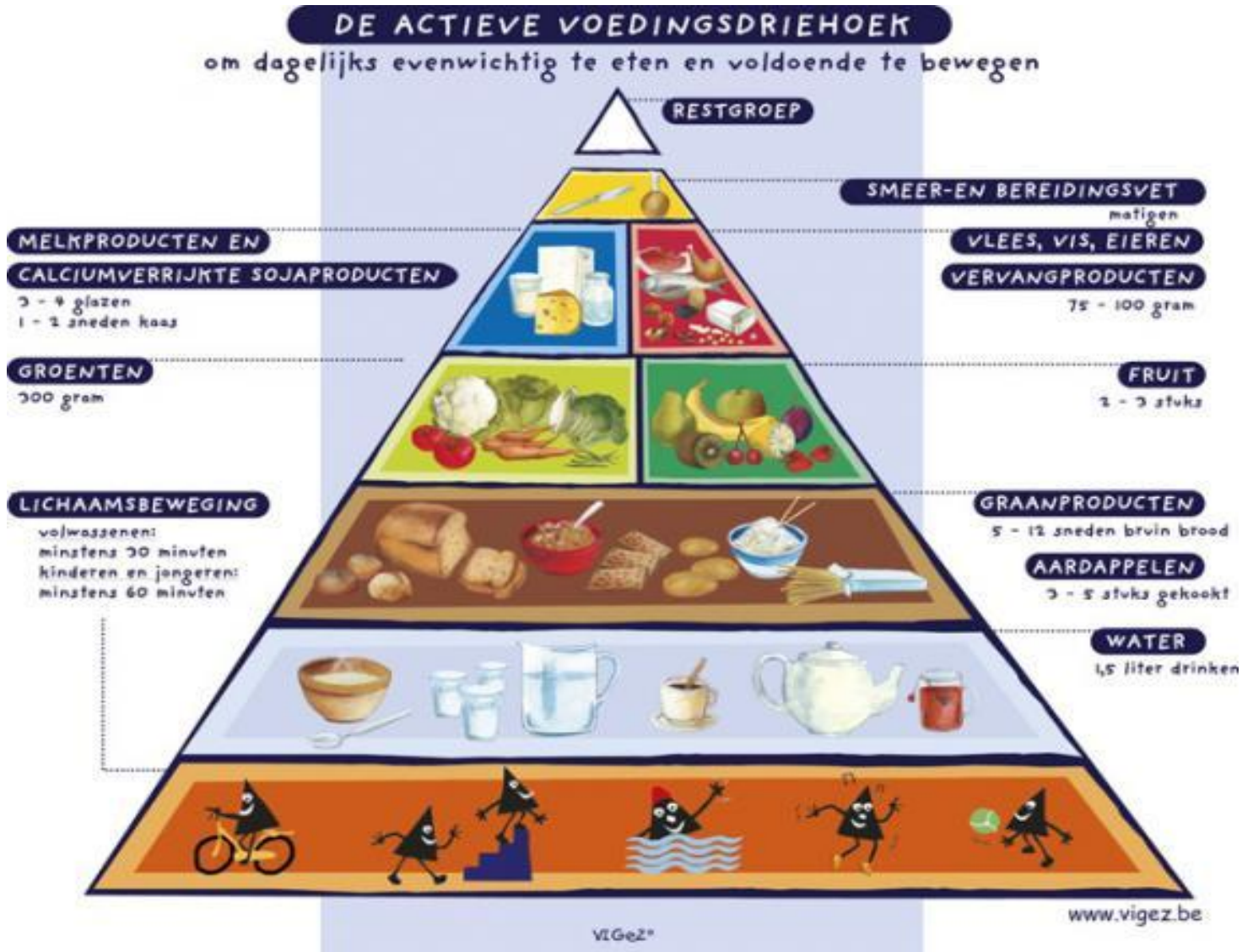
- Gezonde koek
- Energiegels
- Energierepen

Na de wedstrijd

Als je de dag na de wedstrijd geen training hebt, maakt het eigenlijk niet zoveel uit wat je precies eet. Zorg er gewoon voor dat er doorheen de dag voldoende koolhydraten in je voeding zitten.

Heb je de volgende dag wel training, kan je weer de principes van na training toepassen. Zorg ervoor dat je meteen na je laatste kamp iets koolhydraatrijk eet. Ook 's avonds eet je best een koolhydraatrijke maaltijd zoals spaghetti bolognese, wok met rijstnoedels of iets anders keuze genoeg.

Voedingsdriehoek





Gezond Sporten JITA KYOEI

Gezond Judo

Thema I (2013-2014)

Gezonde Voeding

(Item I - 2013)

Ongevallenpreventie

(Item II 2014)

EHBSO

Thema II (2015-2016)

EHBSO

Item III (2015-2016)

