

Vlaamse Judofederatie
www.vjf.be

GEZOND
SPORTEN



Voeding

Amelie

Rosseneu

Sportdiëtiste

Met steun van de
Vlaamse overheid





De basis





Sportvoedingsdriehoek

- Dorstlessers
- Rehydratatie dranken
=> vocht



- Energiedranken
- Energierepen
- Koolhydratengels
=> energie





Op en rond training

Energie

Vocht

Timing





VOOR training

Koolhydraten \uparrow ; Vetten \downarrow ; vezels \downarrow

Energie

Peperkoek

Gezonde koek

Banaan

Wit brood met confituur, honing,...

Pasta

Sportdrink

Timing

2 à 4 uur op voorhand

Vocht

Drink voldoende om niet
gedehydrateerd aan de training te
starten





TIJDENS training

Tijdens lange intensieve trainingen
kan het interessant zijn ook de
energievoorraad aan te vullen

Energie

Water

Hypotone sportdrink

Isotone sportdrink



Vocht

Tijdens de training zweet je. Dit verloren
vocht moet aangevuld worden

Timing

Elke 15 à 20min



NA training



Recuperatie!

Koolhydraten en eiwitten

Energie

Boterham met mager vleesbeteleg

Boterham met magere smeerkaas

Magere chocomelk

Gezonde koek

Bananen milkshake

Recuperatiedrank

Vocht

Herstel vochtbalans

Timing

Binnen de 30min





Aftrainen

6-4



fotoglif



Nadelen/gevaren

Prestatie:

- Minder kracht
- Minder glycogeen
- Proteïne afbraak
- 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





Aftrainen en groeien

~~Strenge energie
Bepaalde diëten~~

~~Dehydratie~~

Gezonder eten
OK





Gezonder eten

- Eet fruit en groenten
- Kies voor ongefrituurde bereidingen
- Chips ⇒ popcorn, japanse mix, zout stokjes
- Koeken ⇒ gezonde koek
 sultana, peperkoek, special K, belvita, nic-nacjes, granny,...
- Koffiekoeken ⇒ rozijnenbrood, pistolet
- Sneetje kaas ⇒ magere smee kaas
- Frisdranken ⇒ light frisdrank
- ...



RETHINK YOUR DRINK





Noodgevallen

1 week voor de wedstrijd:

Eet minder zout

2à3 dagen voor de wedstrijd:

Eet minder vezels





Wat doe je absoluut niet

- Stel nooit zelf een dieet op
- Honger jezelf niet uit
- Droog jezelf niet dagen op voorhand uit
- Hou gewichtsproblemen niet voor jezelf
- Hou jezelf niet tegen een gewichtsklasse hoger te vechten





Wedstrijddag

Mag ik eten of drinken voor de weging?

Onder gewichtslimiet = JA

Wat eten en drinken na de weging?

- Eet niet te veel!
- Eet koolhydraatrijk, vezelarm, vetarm
- Drink liefst een isotone sportdrank
- Probeer niets nieuws
- Eet/drink iets waar je jezelf goed bij voelt



Wedstrijddag

Voorbeelden voeding na de weging

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





Wedstrijddag

Wat drink je tussen de kampen door?

Isotone sportdrank of water

Wat eet je tussen de kampen door?

Peperkoek

Gezonde koek

Energiegels

Energierepen



Wedstrijddag

Wat eet je na de wedstrijd?

- Volgende dag is rustdag:
Niets speciaal
- Volgende dag is er weer training:
 - Zorg ervoor dat je meteen na je laatste kamp iets koolhydraatrijk eet
 - Eet ook 's avonds een koolhydraatrijke maaltijd
vb. Spaghetti bolognese
Wok met rijstnoedels





Vragen?

