



## Eten en drinken op en rond training

Als men over een dieet spreekt denkt men enkel aan afvallen, maar een dieet kan zoveel meer zijn. Een dieet wil eigenlijk zeggen "leefregel betreffende spijs en drank". Meestal beginnen judoka's te denken aan hun voeding wanneer ze een week voor de wedstrijd nog wat te zwaar wegen. Maar ook buiten wedstrijden kan voeding een belangrijke factor zijn. Denk maar aan veel voorkomende problemen zoals 'mijn eten ligt nog op mijn maag', 'ik heb vandaag geen fut', 'ik voel mij leeg', ... Wanneer voeding op een juiste manier wordt afgestemd op de trainingen, kan men ook daar het rendement verhogen.

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

- 1. Timing:** Timing is belangrijk om maag- en darmklachten te voorkomen.
- 2. Vochtbalans:** Dehydratie 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. Energievoorraad:** Om te kunnen trainen moet men uiteraard 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.

### Voor de training

**Wanneer?:** 2 à 4 uur voor de training

**Wat?:** 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. Energie moet men halen uit koolhydraten. 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. Koolhydraten eten is dus de boodschap. Let er ook op dat de voeding niet te vezel rijk is. Vezels vertragen de vertering, waardoor je tijdens de training maag- en darmproblemen kan ondervinden.

**Voorbeelden:** Peperkoek, gezonde koek

Wit brood met confituur, honing stroop  
Pasta

### Tijdens de training

Tijdens de training is het belangrijk van de vochtbalans op peil te houden. Door te zweten gaat er immers vocht verloren. Wanneer het gaat over een zware training is het ook interessant de energievoorraad aan te vullen.

Dit kan gemakkelijk door een isotone sportdrank te drinken. 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.

Het is de taak van de trainer om de judoka's tijdig te laten drinken.

### Na de training

Na de training is het belangrijk zo vlug mogelijk te herstellen van de geleverde arbeid. Enerzijds moet de vochtbalans terug op peil gebracht worden. Dit kan eenvoudig door voldoende te drinken. Ook de energievoorraad moet zo vlug mogelijk hersteld worden, zodanig dat men klaar is voor de volgende training.

Het aanvullen van die voorraden verloopt sneller als er binnen het half uur na de training een snack van koolhydraten en eiwitten genuttigd wordt.

**Voorbeelden:** Boterham met mager vleesbeleg of magere smeerkaas  
Peperkoek met magere chocolademelk  
Bananen milkshake

Een snel herstel is uiteraard enkel belangrijk als de volgende training binnen de 24uur volgt. Als dit niet het geval is, is een voeding met voldoende koolhydraten door de dag voldoende.

*(Sport)diëtiste Amelie Rosseneu  
info@amelierosseneu.be  
www.amelierosseneu.be*

SPORTSWEAR SINCE 1900

### Verdeler Erima:

Wilsport bvba  
Dendermondsesteenweg 70a  
9290 Overmere

Tel. +32 9 367 43 47  
Fax +32 9 367 43 46  
Email: wilsport@skynet.be

[www.wilsport.be](http://www.wilsport.be)