



01 Sportvoeding tussen twee sessies

Waarom? Het herstel tussen twee trainingen of wedstrijden (denk aan series en finale) is belangrijk, zeker in competitie. In het ideale geval start je de tweede sessie net zo fris als de eerste. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol, onder meer door het aanvullen van verloren vocht en energie.

Wat? De twee belangrijkste ingrediënten die je helpen herstellen zijn koolhydraten en vocht (water). Die kunnen aangeleverd worden via een drank of vaste voeding in combinatie met water. Wat je het beste kunt selecteren hangt af van de omstandigheden. Over het algemeen is bij hoge temperaturen en fors zweetverlies vocht belangrijker dan koolhydraten. Als de duur van de inspanning wat langer is en zweetverliezen beperkt dan spelen koolhydraten een grotere rol. De “ideale” sportdrank is daarom afhankelijk van de omstandigheden: meer geconcentreerd onder koele omstandigheden en/of bij lange inspanning, minder geconcentreerd onder warme omstandigheden. Eiwitten zijn niet essentieel voor dit herstel op korte termijn en zijn van secundair belang.

Waarom niet? Er zijn geen redenen te bedenken waarom je niet zou moeten eten of drinken tussen twee sessies. Natuurlijk moet je ook niet te veel eten of drinken; te veel drinken kan leiden tot gewichtstoename en te veel vaste voeding tot maag-darmproblemen.

Hoe? Voor wedstrijddagen met meerdere sessies gelden de volgende – zeer globale – richtlijnen: Drink na inspanningen korter dan 30 minuten z.s.m. circa 150 ml dorstlesser. Na inspanningen tussen 30 en 60 minuten wordt aanbevolen z.s.m. 150 ml dorstlesser te nemen, aangevuld met 10 – 15 gram koolhydraten in de vorm van bijvoorbeeld een halve banaan of een halve mueslireep. Drink na inspanningen langer dan 60 minuten voldoende om het vochtverlies aan te vullen (zie ook fact sheet 2: hydratatie) en eet (minimaal) 20 – 30 gram koolhydraten. In sporten waar de eerste serie bijna tot uitputting van de koolhydraatvoorraad leidt, kan een koolhydraatinname van 60-90 gram per uur worden aangeraden. Dit kan in de vorm van dranken, gels of vaste voeding. Ontwikkel je eigen strategie en zoek dan contact met één van de sportdiëtisten uit de NOC*NSF Expertgroep Voeding om een meer gedetailleerd plan uit te werken! Vind, wederom in overleg met de diëtist(e), voor jezelf uit welke producten je het best bevallen en tot de minste maag-darmklachten leiden.

Wanneer? Probeer zo snel mogelijk na de eerste sessie te eten en te drinken om de periode waarin je kunt herstellen optimaal te benutten.

Zie ook: **Fact Sheet 02 Hydratatie**
Fact Sheet 03 Herstel