



Voeding voor voethallers

Om een topvoetballer te worden is een aantal dingen belangrijk:

- **Talent**

Dat heb je! Daarom voetbal je bij Feyenoord.

- **Training en rust**

Afwisseling tussen training en rust is belangrijk om een goede conditie te krijgen en te houden.

- **Mentale kracht**

Wilskracht, doorzettingsvermogen en discipline zijn nodig om de top te bereiken.

- **Materiaal**

Goede voetbalschoenen, voetbalkleding, ballen, enzovoorts. Kortom: alles wat je bij voetbal nodig hebt.

- **Gezonde voeding**

Alleen met gezonde voeding krijg je een optimale energiebalans in je lichaam en word je beter dan de tegenstander.

Behalve talent, training en rust, mentale kracht en materiaal speelt voeding dus ook een belangrijke rol bij het leveren van een topprestatie. Gezond eten en drinken is belangrijk om een topvoetballer te worden.

Maar waarom is voeding dan belangrijk voor een voetballer? Wat is gezonde voeding eigenlijk? En wat heeft je lichaam nodig bij een training of wedstrijd?

Na het lezen van dit boekje weet je het!

Laat het boekje ook aan je ouders of verzorgers zien. Zij kunnen je helpen gezond te eten, door de juiste producten te kopen en een gezonde maaltijd voor je klaar te maken.





Léontine van Meggelen,

diëtist en sportdiëtist. De sportwereld ken ik uit eigen ervaring, als schaatster heb ik een aantal jaren (1993 -1999) op top niveau geschaatst en deel uit gemaakt van de nationale selecties van de KNSB.

Door tien jaar lang het beste uit mezelf te halen qua training, rust en voeding weet ik dat een goede voeding je helpt beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel. Voeding en sport horen bij elkaar. als je vragen hebt kun je mailen naar: leontine@invorm.net



Sandra Buijing,

ik studeer voor diëtist en ik zit in het laatste jaar van mijn studie voeding en diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. In mijn vrije tijd sport ik veel. Ik doe aan schaatsen, spinnen, wielrennen en hardlopen. Voor mijn afstudeeropdracht wilde ik graag iets met sportvoeding doen. Dat is gelukt! Met veel plezier ben ik aan de slag gegaan voor jullie voetballers een boekje te schrijven over voetbal en sportvoeding. Ik heb vooral veel praktische tips geschreven zodat jullie het ook echt kunnen uitvoeren.

De sportdiëtist maakt een individueel voedingsplan: een voedingsplan dat is aangepast aan jouw leefstijl, doel en voorkeuren. Er wordt gekeken naar de verdeling van de hoeveelheid voedingsstoffen in de voeding zoals koolhydraten, eiwitten en vetten maar ook naar vitamines en mineralen. Hoe veel heb je nodig en hoe kun je dat bereiken? Daarbij wordt gekeken naar de timing van de maaltijden, je trainings-schema, de duur en de intensiteit van de trainingen en de tijden waarop getraind wordt. Iedere sport stelt andere voedingseisen. Ook wordt er gekeken naar het gewenste lichaamsgewicht. En, niet onbelangrijk, er wordt rekening gehouden met jouw persoonlijke smaak en voorkeuren. Eten moet vooral ook lekker zijn!

We hebben met veel plezier het boekje voor jullie voetballers geschreven. Wij zijn ervan overtuigd dat als je de tips opvolgt je je nog beter op het veld gaat voelen.

Succes.

Waarom?

6

1. Wat heb ik nodig?

7



- 1.1 Koolhydraten
- 1.2 Vetten
- 1.3 Eiwitten
- 1.4 Vitamines en mineralen
- 1.5 Vocht

7
8
9
10
11

2. Hoeveel eten heb ik nodig?

12



- Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsmiddelen

12

3. Wat kan ik het beste eten?

14



- Voorkeur, middenweg en uitzondering producten

14

4. Wanneer eet ik wat?

15



- 4.1 Ontbijt
- 4.2 Lunch
- 4.3 Warme maaltijd
- 4.4 Tussendoortjes

15
16
17
18

5. Wat heb ik nodig op een trainingsdag?

19



- 5.1 Energieverbruik
- 5.2 Zweten
- 5.3 Sportdranken
- 5.4 Herstel
- 5.5 Trainingsdagmenu

19
20
21
24
26

6. Wat heb ik nodig op een wedstrijddag?

28



- 6.1 Energieverbruik
- 6.2 Vocht
- 6.3 Wedstrijddagmenu

28
30
31

7. Overige info

34



- 7.1 Voedingssupplementen
- 7.2 Maag- en darmklachten
- 7.3 Kramp

34
34
35

8. Recepten!

36



- 8.1 Ontbijt
- 8.2 Lunch
- 8.3 Warme maaltijd

36
37
38

Bijlagen

41



- Bijlage 1: Vitaminelijst
- Bijlage 2: Groentewijzer
- Bijlage 3: Meet je zweet

41
44
46

Prijsvraag

50

—Waarom?—

Een goede voeding zorgt voor:

- **Een fit gevoel**
Zodat je zin hebt in die zware training, want jij kan die training makkelijk aan!
- **Betere prestaties tijdens wedstrijden en trainingen**
Zodat je ook aan het eind van de tweede helft nog in staat bent een sprintje te trekken!
- **Beter herstel na wedstrijden of trainingen**
Zodat je er bij de volgende wedstrijd of training weer helemaal voor kunt gaan!
- **Een goede weerstand**
Zodat je minder snel ziek wordt!
- **Zodat je de beste kunt worden!**

Feit: als je niet gezond eet en te weinig drinkt presteer je minder goed tijdens trainingen en wedstrijden.



‘Niet alleen voor je lichaam is het belangrijk om goed te eten, maar ook mentaal. Als je voor de aftrap weet dat je er alles aan hebt gedaan om fit te zijn, ga je veel lekkerder een wedstrijd in. Dat is voor mij een belangrijke reden om gezond te eten.’

Koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen, vitamines, vezels en water: allemaal belangrijke stoffen voor je lichaam. Je lichaam heeft deze stoffen nodig om goed te kunnen werken. Maar wat doet elke voedingsstof nu precies?

1.1 Koolhydraten

Koolhydraten en vetten leveren energie aan je lichaam.

Rustige activiteiten zoals lopen, lezen, tv kijken, rustig fietsen en slapen kosten niet veel energie. Tijdens rustige activiteiten gebruikt je lichaam vooral vetten als energiebron. Bij flinke inspanning zoals hard fietsen of een sprintje trekken heb je veel meer energie nodig, hiervoor gebruikt je lichaam vooral koolhydraten.

Bij voetballen wisselt de belasting van inspanning steeds. Wandelen, sprinten, dribbelen, springen, hardlopen en tackelen worden afgewisseld. Tijdens voetballen gebruikt je lichaam vooral koolhydraten maar ook vetten als energiebron.

In je lichaam is een kleine koolhydraatvoorraad aanwezig. Dit is genoeg om ongeveer 90 minuten te voetballen. Precies genoeg voor een wedstrijd en de meeste trainingen dus.

Feit: Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor een sporter.

Koolhydraten zitten vooral in brood, zoet beleg, ontbijtproducten, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten, groente, fruit, frisdranken en zoete koeken of zoete snacks.

Vezels zitten in volkoren brood, ontbijtgranen, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren

pasta, peulvruchten, groente en fruit.

Vezels zijn ook koolhydraten, ze zijn belangrijk voor je lichaam, want ze zorgen voor een goede werking van je darmen.

Het is het beste om koolhydraten te kiezen die ook vezels bevatten

Voor een sporter is het belangrijk dat het grootste deel van de voeding uit koolhydraten bestaat. Met voetballen gebruik je veel koolhydraten en deze moeten daarom ook weer aangevuld worden. De hoeveelheid die je lichaam nodig heeft verschilt van persoon tot persoon. Het hangt af van je lichaamsgewicht en je dagelijkse activiteiten. Hoe zwaarder je bent en hoe meer je beweegt, hoe meer koolhydraten je nodig hebt. Als je iedere dag ontbijt met brood of ontbijtgranen, je iedere dag luncht met brood en je ook iedere dag dineert met aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten en groenten krijg je voldoende koolhydraten en vezels binnen.



1.2 Vetten

Vetten zijn heel belangrijk voor je lichaam, je lichaam kan niet zonder. Vetten zijn, net als koolhydraten, een energiebron voor je lichaam.

Behalve energiebron heeft vet nog meer functies. Het is een bouwstof van de cel en beschermt het lichaam tegen kou. Verder is vet nodig voor de opname van de vitamines A, D en E. Je lichaam heeft vitamine A nodig om te kunnen groeien, voor een gezonde huid, om goed te kunnen zien en voor weerstand tegen ziektes. Vitamine D is nodig voor de opname van calcium en zorgt dus voor stevige botten. Vitamine E is een antioxidant. Antioxidanten beschermen het lichaam tegen schadelijke stoffen.

Bij vet is het belangrijk om te letten op het soort vet dat je eet.

Er bestaat verzadigd vet en onverzadigd vet. Verzadigd vet is het ongezonde vet, het is ongezond voor je hart en bloedvaten. Onverzadigd vet is het gezonde vet, dit vet is juist goed voor je hart en bloedvaten.

Om te onthouden welk vet goed en welk vet slecht is kun je dit ezelsbruggetje gebruiken:

Onverzadigd = Oké

Verzadigd = Verkeerd.

Onverzadigde vetten zitten vooral in dieetmargarine, dieethalvarine, vloeibare bak- en braadproducten, olie, vette vis en noten.

Als je dagelijks je brood smeert met een dieetmargarine of halvarine, je dagelijks vlees bakt in 1 eet-

lepel olie of een vloeibaar bak- en braadproduct en één tot twee keer per week vis eet, krijg je genoeg gezonde onverzadigde vetten en vitamine A, D en E binnen.

Feit: Het is belangrijk om halvarine of margarine op je brood te smeren om voldoende vitamine A en D binnen te krijgen.

Verzadigde vetten zitten vooral in (vet) vlees, volle melkproducten, roomboter, chocolade, koek, gebak, ijs, snacks en zoutjes. Door te kiezen voor mager vlees, magere of halfvolle melkproducten en dieetmargarine of dieethalvarine beperk je de hoeveelheid verzadigde vetten in je voeding. De hoeveelheid chocolade, koek, gebak, ijs, snacks en zoutjes kun je het beste beperken tot maximaal twee keer per week. Ook op deze manier zorg je dat je niet te veel verzadigd vet binnen krijgt.

Let op dat je niet te veel vet eet, want vet dat niet gebruikt wordt als energiebron, wordt in je lichaam opgeslagen als vet! Het gevolg hiervan is dat je in gewicht toeneemt. Die extra kilo's hebben een negatieve invloed op je hardloopsnelheid en uithoudingsvermogen.



1.3 Eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn belangrijk voor de opbouw en het herstel van weefsels in het lichaam, bijvoorbeeld je spieren.

Eiwitten zitten vooral in vlees(waren), kip, vis, vleesvervangers, melk(producten), kaas, ei, noten, peulvruchten, brood en graanproducten.

De behoefte aan eiwit is voor een voetballer iets hoger dan voor niet sporters, maar de Nederlandse voeding bevat al meer eiwit dan nodig is. Ook eet je als voetballer meer waardoor je ook meer eiwitten binnenkrijgt.

Als je dagelijks 3-4 glazen melk(product) drinkt, je dagelijks kaas en vleeswaren op je brood eet en je dagelijks één stuk vlees, kip, vis of vegetarisch product bij de warme maaltijd eet krijg je ruim voldoende eiwitten binnen. Een extra groot stuk vlees is dus niet nodig.

Feit: Een teveel aan eiwit levert geen extra spieropbouw op. Het wordt in je lichaam omgezet en opgeslagen als vet.



1.4 Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn nodig om je lichaam goed te kunnen laten werken. Elke vitamine en elk mineraal heeft zijn eigen functie in het lichaam. Zo zijn ijzer, vitamine B11 en vitamine B12 bijvoorbeeld nodig voor het vervoeren van zuurstof door je lichaam en zijn de andere B-vitamines nodig om energie uit je eten te halen.

Vitamines en mineralen zitten in heel veel producten: brood, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten, melk(producten), kaas, vleeswaren, vlees, vis, kip, vegetarische producten, groenten, fruit, halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Een gevarieerde voeding zorgt ervoor dat je alle vitamines en mineralen die je nodig hebt binnen krijgt. Als je dagelijks voldoende brood, aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten, groente, fruit, vlees/kip/vis/vleesvervangers, melk(producten), halvarine/margarine en bereidingsvet gebruikt krijgt je lichaam voldoende vitamines en mineralen binnen. In de tabel in het volgende hoofdstuk zie je hoeveel je van al deze producten nodig hebt.

Feit: Sommige vitamines en mineralen zijn extra belangrijk voor een voetballer, bijvoorbeeld Vitamine B1 en ijzer. Kijk in bijlage 1, daar vind je een lijst van alle vitamines en mineralen die extra belangrijk zijn voor een sporter.



1.5 Water

Water is heel belangrijk. Je lichaam bestaat voor wel 50-60% uit water! Water zorgt voor het transport van stoffen door het lichaam en de uitscheiding van afvalstoffen. Water is, net als eiwit, een bouwstof voor weefsels. Ook zorgt water ervoor dat je lichaam op een goede temperatuur blijft.

Water komt voor in alle dranken. Ook komt het in vaste voedingsmiddelen voor, vooral in groente en fruit.

Op een rustdag heb je minimaal 1,5 liter vocht nodig.

Let op! Wanneer je voetbalt zweet je en verliest je lichaam meer vocht dan op een rustdag. Dit verlies moet ook weer aangevuld worden. Op een training- of wedstrijd moet je dus extra drinken.

Feit: Wanneer je een dag niet sport verlies je via je huid toch nog minimaal een halve liter water, dat zijn 3-4 plastic bekertjes!!



‘Het is heel belangrijk om veel water te drinken. Ik drink zelf elke dag twee tot tweeënhalf liter. Ik zet mezelf er echt toe om dat te doen. Daarom heb ik bijvoorbeeld overal in huis een fles water bij me. Zelfs als ik televisie kijk of in bed lig, staat er een fles water naast me. Daardoor blijf ik drinken, ook als ik geen dorst heb.’

Door gezond te eten krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. Maar wat heeft je lichaam dan precies nodig?? In deze tabel staat de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) per productgroep vermeld. Kijk in de kolom van je eigen leeftijd. Hierin staat wat je minimaal op een dag moet eten, zodat je alle voedingsstoffen voldoende binnen krijgt.

Productgroep	4-8 jaar
Brood	105-140 gram = 3-4 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	100-150 gram = 2-3 aardappelen/ opscheplepels
Groente	100-150 gram = 2-3 opscheplepels
Fruit	200 gram = 2 stuks
Zuivel	400ml melkproducten = 2-3 glazen 10 gram kaas = 0,5 plak
Vlees(waren), vis, kip of vleesvervangers	60-80 gram (inclusief broodbeleg) = 1 klein stuk + 1 keer broodbeleg Kies in ieder geval 1 keer per week voor vis (in plaats van vlees)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15-20 gram smeervet (elke boterham dun besmeren) 15 gram bereidingsvet = 1 eetlepel
Dranken	1 liter = 7 glazen

* Tabel 1: hoeveel heb ik nodig

9-13 jaar	14-18 jaar	19-30 jaar
140-175 gram = 4-5 sneetjes	245 gram = 7 sneetjes	245 gram = 7 sneetjes
150-200 gram = 3-4 aardappelen/ opscheplepels	250 gram = 5 aardappelen/ opscheplepels	250 gram = 5 aardappelen/ opscheplepels
150-200 gram = 3-4 opscheplepels	200 gram = 4 opscheplepels	200 gram = 4 opscheplepels
200 gram = 2 stuks	200 gram = 2 stuks	200 gram = 2 stuks
600ml melkproducten = 3-4 glazen 20 gram kaas = 1 plak	600 ml melkproducten = 3-4 glazen 20 gram kaas = 1 plak	450 ml melkproducten = 2-3 glazen 30 gram kaas = 1,5 plak
100 gram (inclusief broodbeleg) = 1 klein stuk + 1 keer broodbeleg Kies in ieder geval 1 keer per week voor vis (in plaats van vlees)	150 gram (inclusief broodbeleg) = 1 stuk + 1-2 keer broodbeleg Kies in ieder geval 1 keer per week voor vis (in plaats van vlees)	150 gram (inclusief broodbeleg) = 1 stuk + 1-2 keer broodbeleg Kies in ieder geval 1 keer per week voor vis (in plaats van vlees)
20-25 gram smeervet (elke boterham dun besmeren) 15 gram bereidingsvet = 1 eetlepel	35 gram smeervet (elke boterham dun besmeren) 15 gram bereidingsvet = 1 eetlepel	35 gram smeervet (elke boterham dun besmeren) 15 gram bereidingsvet = 1 eetlepel
1-1,5 liter = 7-10 glazen	1-1,5 liter = 7-10 glazen	1,5-2 liter = 10-13 glazen

Vergelijk de hoeveelheden uit de tabel eens met je eigen dagelijkse eetpatroon. Eet jij overal genoeg van?

In de tabel op de poster staan allerlei producten ingedeeld in de categorieën voorkeur, middenweg en uitzondering. De producten uit de kolom 'kies bij voorkeur' kun je elke dag eten. Ze bevatten veel nuttige voedingsstoffen en weinig vet en suiker. De producten uit de kolom 'kies als middenweg' zijn producten die je beter niet elke dag kunt eten, maar waar je af en toe voor kunt kiezen, bijvoorbeeld alleen in het weekend. De producten in de kolom 'kies bij uitzondering' kun je het beste echt bij uitzondering kiezen, dus alleen bij feesten of andere speciale gelegenheden.

Idee:

Hang de poster thuis op in de keuken



Hoe ga je al deze voedingsmiddelen verdelen over de dag?

Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden en een drie tussendoortjes. Sla geen maaltijden over, want dan mis je belangrijke voedingsstoffen, zul je meer gaan snacken en snoepen én vermindert je voetbalprestatie!



- Door 's ochtends te ontbijten is je prestatievermogen hoger. Hierdoor presteer je beter op school, maar ook bij een voetbaltraining of wedstrijd.

Feit: het ontbijt is de belangrijkste maaltijd. Zonder ontbijt presteer je slechter!

Genoeg redenen om te ontbijten dus! Het ontbijt bestaat uit brood besmeerd met halvarine/margarine, zoet of hartig beleg en iets te drinken. Je kunt ook voor ontbijtgranen met melk of yoghurt of een drinkontbijt kiezen. Dit kan handig zijn wanneer je niet zo van brood houdt of wanneer je moeite hebt om 's ochtends te eten.

4.1 Ontbijt

Ontbijt jij elke dag?

Ontbijten is belangrijk!

- Het ontbijt levert nuttige voedingsstoffen, bijvoorbeeld koolhydraten, eiwitten, B-vitamines, calcium en vezels.
- Wanneer je 's ochtends niet ontbijt zul je later op de dag trek krijgen en gaan snacken. Vaak kies je dan een tussendoortje met veel vetten en suikers en weinig vitamines en mineralen.
- Door 's ochtends te ontbijten is je concentratievermogen hoger. Hierdoor kun je je goed concentreren op school, maar ook tijdens een voetbaltraining of wedstrijd.



4.2 Lunch



De lunch bestaat, net als het ontbijt, uit brood besmeerd met halvarine/margarine, hartig of zoet beleg en iets te drinken.

Bij de lunch wordt vaak brood gegeten. Dat is handig, want op die manier krijg je voldoende brood binnen. Alleen met ontbijten haal je deze hoeveelheid niet. Besmeer je brood met halvarine of margarine. Dit is nodig om voldoende vitamine A en D binnen te krijgen. Kies gezond beleg zoals vruchtenhagel, jam, appelstroop, honing, kipfilet, ham of kaas of kijk in de variatielijst voor meer mogelijkheden. Als drinken kun je bijvoorbeeld kiezen voor een melkproduct of vruchtensap. Bij de lunch kun je ook een stuk fruit eten. Dan heb je alvast één van de twee stuks fruit die je op een dag nodig hebt gegeten. Je kunt fruit ook als broodbeleg gebruiken. Wel eens een boterham met banaan geprobeerd?

Wanneer je tussen de middag niet thuis kunt eten is het handig een lunchpakket mee te nemen. Dit kan bijvoorbeeld uit een paar boterhammen met halvarine/margarine en hartig of zoet beleg, een stuk fruit en een pakje of blikje drinken bestaan.

Vaak worden in kantines of in winkels vette maaltijden met weinig vitamines, mineralen en vezels aangeboden. Wanneer je toch iets uit een kantine of winkel wilt eten probeer dan een gezonde keuze te maken. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een tosti of een bruin broodje of sandwich met kaas, ham, kipfilet, filet american, fri-candeau of rosbief. Kies als drinken een mager melkproduct of een vruchtensap en koop ook eens een lekker stuk fruit voor bij de lunch.

Een warme lunch kan natuurlijk ook. Deze kan bestaan uit aardappel, pasta, rijst of peulvruchten en groenten. Wanneer je twee keer op een dag warm eet is het beter om maar bij één maaltijd vlees/vis/kip te eten, want je lichaam heeft maar één stuk vlees per dag nodig.

Feit: Als je de lunch overslaat ga je in de loop van de middag meer snacken of snoepen. Hierdoor mis je belangrijke voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.

4.3 Warme maaltijd



De warme maaltijd bestaat uit aardappelen/ pasta/ rijst/ peulvruchten, groente en vlees/ kip/ vis/ vleesvervangers. Aardappelen/pasta/rijst/peulvruchten leveren een

belangrijke bijdrage aan de hoeveelheid koolhydraten die je op een dag eet. Groenten leveren veel vitamines en mineralen. Het stuk vlees/kip/vis/vegetarisch product dat je bij de warme maaltijd eet, levert een belangrijke bijdrage aan de hoeveelheid eiwit die je op een dag nodig hebt. Vaak wordt na de warme maaltijd nog een nagerecht gegeten, dit kan bijvoorbeeld een melkproduct of een stuk fruit zijn.

Eet je als avondmaaltijd ook wel eens een groot bord patat met een frikadel speciaal of een grote pizza? Hartstikke lekker natuurlijk, maar deze maaltijden bevatten veel ongezond verzadigd vet en leveren bijna geen vitamines en mineralen. Eet daarom maximaal één keer per week een snackmaaltijd zoals pizza, patat, chinees of shoarma.

Veel mensen vinden het moeilijk om 200 gram groenten (4 opscheplepels) per dag te eten. Met deze tips haal je het makkelijk:

- Lust je een bepaalde groenten niet, vraag aan degene die bij jou thuis kookt of hij/zij de groente op een andere manier wil bereiden. Rauwe groenten zijn ook gezond en smaken vaak anders dan wanneer ze gekookt zijn. Denk bv aan rauwe andijviestamppot, rauwe witlof met mandarijntjes of rauwe wortelen. Andere mogelijkheden zijn

bijvoorbeeld roerbakken of een groentetaart/quiche uit de oven.

- Varieer zoveel mogelijk, eet niet elke dag dezelfde groente, maar elke dag van de week een andere soort. Zo heb je iedere dag een ander smaakje en krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen, want elke groenten bevat andere vitamines en mineralen.
- Voeg verschillende groenten samen. Roerbak bijvoorbeeld paprika, taugé en sperzieboontjes. In de supermarkt zijn ook kant en klare groentemixen verkrijgbaar.
- Voeg een sausje toe aan je groente. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor zoete ketjap of woksaus. Je kunt beter niet voor een witte, gele of roze saus kiezen. Deze sauzen bevatten namelijk meer vet.
- Groentesoep bevat ook groenten en kan dus ook een bijdrage leveren aan de 200 gram groenten die je op een dag nodig hebt.
- Sla, komkommer, wortelen, paprika en tomaten tellen ook als groenten.

Feit: Wist je dat groente slinkt? Slinken betekent dat het minder wordt wanneer je het kookt. In bijlage 2 vind je een tabel waarin staat hoeveel je van elke groente nodig hebt om er na het koken 200 gram van over te houden.

4.4 Tussendoortjes

Snacks en snoep zijn lekker, maar bevatten vaak veel calorieën en maar weinig vitamines en mineralen. Bovendien laat je als je snackt of snoept vaak gezonde voeding staan. Je neemt bijvoorbeeld bij de lunch een grote Mars, hierdoor zit je buik vol en heb je geen trek meer in je boterhammen. Die eet je die dus niet meer op. De grote candybar bevat veel suikers en vetten en weinig vitamines en mineralen, terwijl je boterhammen daarentegen veel mineralen, vitaminen en vezels bevatten. Deze heeft je lichaam hard nodig om goed te kunnen voetballen.

Af en toe snacken of snoepen is helemaal niet erg, maar beperk het tot 2-3 keer per week en neem niet teveel in een keer. Denk bijvoorbeeld aan een mini zakje chips, een mini candybar, een klein lekker koekje of een ijsje.

Je kunt wel elke dag meerdere gezonde tussendoortjes nemen. Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn: fruit, rauwkost/yoghurt/ontbijtkoek, eierkoek, evergreen/meergranenbiscuit, sultana/fruitbiscuit, fruitkick/fruitreep, mueslireep, rijstwafels of volkoren biscuitjes.

Kies als tussendoortjes bijvoorbeeld:

- 1x voor een gezonde koek, 1x voor een stuk fruit en 1x voor een melkproduct
- 1x voor een gezonde koek en 2x voor een stuk fruit
- 1x voor een plak ontbijtkoek, 1x voor een stuk fruit en 1x voor een gezonde koek

Frisdrank, limonade en sapjes zijn lekker, maar leveren tegelijkertijd wel veel energie. Neem hiervan dus niet te veel. Ook hier geldt weer dat je door veel frisdrank, limonade of sap te drinken minder trek hebt in de gezonde producten en deze zal laten staan. Drink per dag maximaal twee glazen frisdrank, limonade of sap. Kies de rest van de dag voor water, thee, light frisdrank* of light sappen*.

Feit: 1 glas frisdrank staat gelijk aan 4 klontjes suiker

* Weeg je minder dan 30kg, dan mag je maximaal drie glazen light drank op een dag drinken.

* Weeg je minder dan 50kg, dan mag je maximaal vijf glazen lightdrank op een dag drinken.



5 — Wat heb ik nodig op een trainingsdag?—

Trainen is hard nodig om een goede voetballer te worden. Wat eet jij altijd voor, tijdens en na de training? En hoeveel drink je? Is dat genoeg? Door vóór, tijdens en na de training goed te eten en te drinken kunnen je prestaties nog beter worden. Eten is nodig om de energie die je met voetballen verbruikt weer aan te vullen. Drinken is nodig om het vocht (zweet) dat je met voetballen verliest weer aan te vullen. In dit hoofdstuk lees je alles over energieverbruik, zweten, sportdranken en herstel.

5.1 Energieverbruik

Met een voetbaltraining verbruik je veel energie. Die energie wordt vooral uit koolhydraten gehaald. Het is belangrijk om te zorgen dat je lichaam voor de training voldoende energie beschikbaar heeft. Tijdens en na de training is het belangrijk om verbruikte energie weer aan te vullen. Op dagen dat je traint moet je dus extra eten.

Vóór de training:

Zorg dat je 2-3 uur vóór de training een koolhydraatrijke maaltijd eet. Wanneer je 's ochtends voetbaltraining hebt kan dit je ontbijt zijn of wanneer je 's middags voetbaltraining hebt kan dit je lunch zijn. Eet een uur voor de training een koolhydraatrijk tussendoortje. Een koolhydraatrijke maaltijd en tussendoortje voor je training zorgen ervoor dat de koolhydraatvoorraden in je spieren optimaal zijn, waardoor je beter kunt presteren.

Voorbeeld koolhydraatrijke broodmaaltijd:

3-6 boterhammen besmeerd met halvarine/margarine
Zoet beleg: vruchtenhagel, jam, appelstroop of honing
Banaan

Drinken:
vruchtensap, melk(product), sportdrank of water

Voorbeelden van koolhydraatrijke tussendoortjes:

- Banaan
- 1-2 plakken ontbijtkoek/
1 koekreep/ 1 Bammetje/
1 Snelle Jelle
- 1 grote eierkoek
- 1-2 boterhammen met jam,
vruchtenhagel of appelstroop
- 1 krentenbol
- 1 pakje Sultana's/ fruitbiscuits
- 1 pakje Evergreen/ meergranenbiscuit
- 1-2 Fruitkick's/ fruitrepen
- 1-2 mueslirepen



Tijdens de training:

Tijdens de training is er meestal niet veel tijd om te eten.

Drinken is wel mogelijk. Daarom is het handig om tijdens de training een drank met koolhydraten te drinken. Hierdoor krijgt je lichaam toch wat extra energie aangeleverd. Zorg dat je elk kwartier 1-2 plastic bekertjes of de helft van een kleine bidon of een kwart van een grote bidon drinkt. Zo spaar je de koolhydraatvoorraden in je spieren en heb je voldoende energie om de training vol te houden.

Feit: Door voor en tijdens de training koolhydraten te eten en te drinken wordt de koolhydraatvoorraad in je lichaam gespaard. Hierdoor kun je de training langer volhouden.

5.2 Zweeten

Van trainen ga je flink zweeten! Tijdens het voetballen produceert je lichaam zweet om warmte kwijt te raken. Zweet bestaat voornamelijk uit water en zouten. Dit raakt je lichaam tijdens voetballen dus kwijt.

Hoeveel water je verliest hangt van een aantal factoren af:

- **Weersomstandigheden**
Hoe warmer het buiten is, hoe meer je zal zweeten
- **Mate van inspanning**
Hoe harder je traint, hoe meer je zal zweeten
- **Kleding**
Hoe warmer je aangekleed bent, hoe meer je zal zweeten
- **Individuele verschillen**
Dit heeft te maken met je lichaamssamenstelling en je genen

Door vóór de training te drinken zorg je ervoor dat je lichaam alvast een voorraadjt vocht heeft voor je aan de training begint. Drink voor de training minimaal 500 ml, dus minimaal 3-4 witte plastic bekertjes of een kleine bidon of driekwart grote bidon.

Om goed te blijven presteren tijdens het voetballen is het belangrijk om het vocht dat je met zweeten verliest weer aanvullen. Drink tijdens trainingen die langer dan één uur duren elke 15 minuten 150-250ml. Drink dus elke 15 minuten 1-2 plastic bekertjes of de helft van een kleine bidon of een kwart van een grote bidon. Bij een training van 1,5 uur heb je dus minimaal 6 plastic bekertjes of 2 kleine bidons of 1 grote bidon nodig.



5 — Wat heb ik nodig op een trainingsdag?—

Drink jij genoeg vóór en tijdens de training? Dit kun je meten met de zweettest. Deze kun je makkelijk zelf uitvoeren. Door de zweettest te doen weet je precies hoeveel je het beste kunt drinken tijdens een training of wedstrijd. In bijlage 3 vind je de zweettest met uitleg over hoe je deze uitvoert.

Wanneer je lichaam te weinig vocht heeft kun je vervelende klachten krijgen:

- **Je kunt minder goed raak schieten**
- **Je kunt je duizelig gaan voelen**
- **Je kunt last krijgen van hoofdpijn**
- **Je kunt je misselijk voelen**
- **Je krijgt dorst**
- **Je voelt je zwak**
- **Je kunt last krijgen van spierkramp**

Feit: *Let op! Dorst is een teken dat je lichaam al een vochttekort heeft. Wanneer je pas drinkt als je dorst hebt is het te laat. Het is dus belangrijk om ook te drinken terwijl je nog geen dorst hebt.*



Als je lichaam te weinig vocht heeft kan je minder goed voetballen:

- Bij 1-2% gewichtsverlies vermindert je prestatie
- Bij 2% gewichtsverlies ontstaat een dorstgevoel => te laat!
- Bij 3% gewichtsverlies krijg je last uitputtingsverschijnselen, zoals de hierboven genoemde klachten

1% gewicht heb je sneller verloren dan je denkt! Wanneer je 55 kg weegt is 1% van je gewicht maar 550 gram. Iets meer dan een halve kilo dus. Bij het uitvoeren van de zweettest zul je zelf merken hoe snel je 1% vocht verliest.

5.3 Sportdranken

Genoeg drinken is dus heel belangrijk! Maar wat kun je dan het beste drinken?

Er bestaan drie verschillende soorten sportdrank: hypotone, isotone en hypertone. Deze namen hebben te maken met de hoeveelheid stofjes die de drank bevat. Hypotone en isotone sportdranken worden snel door je lichaam opgenomen en leveren de minste kans op maag- of darmklachten. Ze hebben als hoofddoel het aanvullen van vocht en worden daarom ook wel dorstlessers genoemd. Een hypertone sportdrank wordt minder snel door je lichaam opgenomen. Een hypertone drank bevat veel koolhydraten en geeft je energie. Daarom wordt een hypertone drank ook wel energiedrank genoemd.

Hypotone sportdrink

Een hypotone sportdrink bevat 0-4 gram koolhydraten per 100ml. Een hypotone drank levert geen of maar een klein beetje koolhydraten en dus niet zoveel energie. Het zorgt er vooral voor dat je lichaam genoeg vocht heeft. Je kunt een hypotone drank gebruiken voor een wedstrijd of training, of tijdens een training.

Voorbeelden van hypotone sportdranken

- **AA drink sportwater**
- **Water**

Isotone sportdrink

Een isotone drank bevat 4-8 gram koolhydraten per 100ml. Door te kiezen voor een isotone drank vul je niet alleen water, maar ook natrium (zout) en koolhydraten aan. Dit raak je tijdens een training ook allebei kwijt, natrium verlies je door zweten en koolhydraten worden verbrand om energie vrij te maken. Een isotone sportdrink kun je gebruiken voor of tijdens een wedstrijd of training.

Voorbeelden van isotone sportdranken

- **Gatorade**
- **Extran refresh**
(smaken blackcurrent en citrus)
- **AA isotone**
- **Aquarius**
- **AH sportdrink**
- **Sportline citrus**
- **Zelfgemaakte sportdrink**

Zelf maken: *Sportdrink van limonade-siroop*

Gebruik een siroop met 40-80 gram koolhydraten per 100 ml. Op het etiket bij de voedingswaardedeclaratie kun je zien of de siroop die jij wilt gebruiken hieraan voldoet. Voorbeelden van siropen die je kunt gebruiken zijn: Roosvicee multivit, Karvan Cevitam.

Nodig voor 500ml / kleine bidon:
50 ml siroop + 450 ml water +
snufje zout (kwart theelepels)

Nodig voor 800ml / grote bidon:
80 ml siroop + 720 ml water +
snufje zout

Zelf maken: *Sportdrink van appel- of sinaasappelsap*

Nodig voor 500ml/ kleine bidon:
250 ml appel- of sinaasappelsap +
250 ml water + snufje zout

Nodig voor 800ml/ grote bidon:
400ml appel- of sinaasappelsap +
400ml water + snufje zout

Voeg alles bij elkaar en schud goed!

Feit: Zelfgemaakte sportdrink is superhandig: het is net zo goed en net zo lekker als een kant-en-klare sportdrink en het is veel goedkoper!

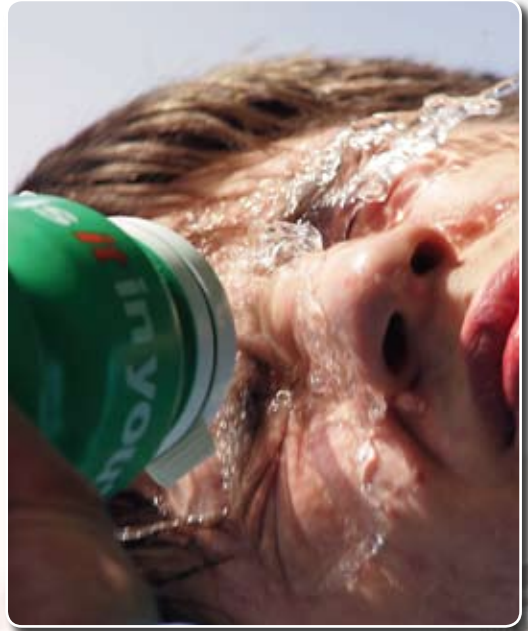


5 — Wat heb ik nodig op een trainingsdag?—

Hypertone sportdrink

Een hypertone sportdrink bevat meer dan 8 gram koolhydraten per 100ml. Een hypertone drank geeft je energie maar is minder geschikt om je vocht aan te vullen.

Een hypertone drank kun je gebruiken in plaats van een koolhydraatrijke snack die je in het uur voor de wedstrijd of tijdens de rust eet. Ook kan een hypertone drank handig zijn bij het herstel na een training of wedstrijd.



Voorbeelden van hypertone sportdranken

- AA drink high energy (smaken orange en cranberry)
- AA drink multi nine
- Extran energy
- Maxim high energy drink

Gebruik om je vocht aan te vullen een isotonische of hypotone drank en om je energie aan te vullen een hypertone drank.



'Toen ik net profvoetballer was at ik alles wat ik wilde. In de jeugd was ons nooit iets verteld over gezond eten en drinken. Hoogstens dat we niet te veel cola mochten. Terwijl ik denk dat het heel belangrijk is om in de jeugd al te beginnen met gezond eten. Niet alleen wordt je er fitter door, maar ook raak je er vast aan gewend voor later. Elke jeugdspeler zou eigenlijk met zijn ouders al moeten bespreken wat hij wel en niet mag eten. Als je pas begint op je eten te letten als je profvoetballer bent, is het heel moeilijk om nog dingen te veranderen. Toen ik in de jeugd speelde at ik bijvoorbeeld heel veel wit brood. Maar toen ik prof werd, moest ik opeens bruin brood gaan eten.'

5.4 Herstel na een training of wedstrijd

Het is belangrijk om verbruikte energie zo snel mogelijk na een training of wedstrijd weer aan te vullen. Hierdoor kan de koolhydraatvoorraad in je spieren herstellen en kun je de volgende training of wedstrijd weer goed presteren. De eerste twee uur na de inspanning worden koolhydraten het beste opgenomen in de spieren. Door bij de koolhydraten ook nog wat eiwit te eten

herstelt je koolhydraatvoorraad in je spieren nog beter!

Eet dus zo snel mogelijk na de training een koolhydraatrijke en eiwitrijke maaltijd. Hieronder staat een tabel met voor elk lichaamsgewicht een voorbeeld. Als je je aan de hoeveelheden in dit schema houdt, krijg je voldoende koolhydraten en eiwitten binnen en ben je sneller hersteld.

Lichaamsgewicht	Eiwitrijke en koolhydraatrijke herstelmaaltijd
30 kg	1-2 plastic bekertjes isotone sportdrink 2 boterhammen besmeerd met halvarine/margarine 1 plak kaas of vleeswaren
40 kg	2 plastic bekertjes isotone sportdrink 2 boterhammen besmeerd met halvarine/margarine 2 plakken kaas of vleeswaren
50 kg	2 plastic bekertjes isotone sportdrink 3 boterhammen besmeerd met halvarine/margarine 3 plakken kaas of vleeswaren
60 kg	2 plastic bekertjes isotone sportdrink 3 boterhammen besmeerd met halvarine 3 plakken kaas of vleeswaren 1 banaan
70 kg	2 plastic bekertjes isotone sportdrink 4 boterhammen besmeerd met halvarine 4 plakken kaas of vleeswaren 1 banaan
80 kg	3 plastic bekertjes isotone sportdrink 4 boterhammen met halvarine 4 plakken kaas of vleeswaren 1 banaan

5 — Wat heb ik nodig op een trainingsdag?—

Variatiemogelijkheden:

- Vervang 1 boterham en 1 plak beleg door 2 glazen melk
- Vervang 1 boterham en 1 plak beleg door 1 glas melk en 1 banaan
- Vervang 1 plak beleg door 1 gekookt ei

Feit: Door na de training voldoende koolhydraten en eiwitten te eten wordt de koolhydraatvoorraad in het lichaam optimaal hersteld.

Voor een goed herstel is ook vocht heel belangrijk. Door na de training voldoende te drinken kun je al het vocht dat je tijdens de training met zweten verloren hebt weer aanvullen. Als je na een training niet genoeg drinkt kan je lichaam minder goed herstellen. Dit zul je merken bij de volgende training of wedstrijd.

Drink in de eerste 24 uur na een training of wedstrijd 150% van het vocht dat je verloren bent.

Feit: Als je na het voetballen niet genoeg drinkt begin je de volgende training of wedstrijd met een vochttekort. Hierdoor kun je minder goed presteren.



5.5 Trainingsdagmenu

In de volgende schema's zie je de voeding die je op een trainingsdag nog een keer helemaal op een rijtje.

Training 's ochtends	
• 2-3 uur voor de training	een koolhydraatrijk ontbijt + 3 glazen water
• 1 uur voor de training	een koolhydraatrijk tussendoortje + 1 glas water
• Tijdens de training	elk kwartier 1-2 plastic bekertjes/ halve kleine bidon/ kwart grote bidon hypotone/isotone sportdrink
• Na de training	zo snel mogelijk een herstelmaaltijd + drinken
• Twee uur na de training	normale lunch + minimaal 2 glazen water
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• Diner	normale warme maaltijd + iets te drinken
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + minimaal 2 glazen drinken
• Binnen 24 uur na de training	totaal minimaal 10 glazen drinken alles wat je drinkt telt mee

5 — Wat heb ik nodig op een trainingsdag?—

Training 's middags	
• Ontbijt	normaal ontbijt
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• 2-3 uur voor de training	een koolhydraatrijke brood- of warme maaltijd + 3 glazen water
• 1 uur voor de training	een koolhydraatrijk tussendoortje + 1 glas water
• Tijdens de training	elk kwartier 1-2 witte plastic bekertjes/ halve kleine bidon/ kwart grote bidon sportdrink
• Na de training	zo snel mogelijk een herstelmaaltijd + iets te drinken
• Twee uur na de training	normale warme avondmaaltijd
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + minimaal 2 glazen drinken
• Binnen 24 uur na de training	totaal minimaal 10 glazen drinken alles wat je drinkt telt mee



Tijdens de wedstrijd komt het erop aan. Je hebt goed getraind en wilt laten zien wat je kunt! Goed eten op een wedstrijddag zal helpen om goed te presteren. Goed eten en drinken zorgt ervoor dat je genoeg energie hebt om de hele wedstrijd je uiterste best te doen. Ook zul je door goed te eten en drinken op een wedstrijddag minder snel last hebben van bijvoorbeeld misselijkheid en spierkrampen.

6.1 Energieverbruik

Bij een wedstrijd span je je net nog even iets harder in dan bij een training. Daardoor verbruik je bij een wedstrijd meer energie dan bij een training. Door voor, tijdens en na de wedstrijd goed te eten kun je in deze verhoogde energiebehoefte voldoen.

Voor de wedstrijd

Eet drie uur vóór de wedstrijd een koolhydraatrijke maaltijd. Deze maaltijd kan zowel een broodmaaltijd als een warme maaltijd zijn en kan in de plaats van een ontbijt, lunch of diner gegeten worden. Als broodmaaltijd kun je dezelfde maaltijd kiezen als in hoofdstuk 5 bij 'vóór de training' als voorbeeld wordt gegeven. Als warme maaltijd kun je onderstaande maaltijd kiezen.

Voorbeeld koolhydraatrijke warme maaltijd

3-6 opscheplepels aardappelen/
rijst/pasta
3-5 sauslepels tomatensaus
Banaan
Drinken: water, vruchtensap
of sportdrank

Alternatief koolhydraatrijke warme/koude maaltijd

2-4 pannenkoeken
Belegd met: jam / stroop/ poedersuiker/
basterdsuiker/ banaan of een combinatie
hiervan
Drinken: water, vruchtensap
of sportdrank

Tijdens de wedstrijd

In de rust is er tijd om even iets te eten. Kies voor een koolhydraatrijk(e) tussendoortje/snack. Door een koolhydraatrijke snack te eten in de rust krijgen je spieren weer nieuwe koolhydraten aangeleverd en heb je dus genoeg energie om de tweede helft van de wedstrijd goed te voetballen.



6 — Wat heb ik nodig op een wedstrijddag?—

Voorbeelden van koolhydraat-rijke tussendoortjes:

- Banaan
- 1-2 plakken ontbijtkoek/
1 koekreep/ 1 Bammetje/
1 Snelle Jelle
- 1 grote eierkoek
- 1-2 boterhammen met jam,
vruchtenhagel of appelstroop
krentenbol
- 1 pakje Sultana's/
fruitbiscuits
- 1 pakje Evergreen/
Meergrenenbiscuit
- 1-2 Fruitkick's/ Fruitrepn
- 1-2 mueslirepen

Wanneer je moeite hebt met eten in de rust of tijdens de tweede helft last krijgt van het eten, dan kun je ook kiezen voor een energiedrank als tussendoortje. Voorbeelden hiervan zijn:

- half flesje of 2 witte plastic bekertjes Extran energy
- half flesje (500ml) of 2 witte plastic bekertjes AA drink high energy
- half flesje of 2 witte plastic bekertjes AA drink multi nine



6.2 Vocht

Doordat je je bij een wedstrijd harder inspant dan bij een training zul je ook meer zweten en dus meer vocht verliezen. Ook nu is het weer belangrijk om dit vocht aan te vullen. Het probleem bij wedstrijden is alleen dat je veel minder mogelijkheden hebt. Gebruik daarom de tijd die vrijkomt echt om te drinken! Drink in ieder geval in de rust en drink wanneer het spel stil wordt gelegd omdat er bijvoorbeeld een blessure of wissel is.

Kies bij wedstrijden bij voorkeur voor een isotone sportdrank. Zo'n drank levert je lichaam veel vocht en tegelijkertijd ook wat koolhydraten en zout.

Elk kwartier 150-250 ml drinken zul je tijdens een wedstrijd meestal niet halen. Daarom is het belangrijk om met deze adviezen te zorgen dat je lichaam toch voldoende vocht krijgt:

- **Drink 2 uur vóór de wedstrijd 3-4 plastic bekertjes of een kleine bidon of driekwart grote bidon**
- **Drink na de warming up 1-2 plastic bekertjes sportdrank of een halve kleine bidon of een kwart grote bidon**
- **Drink in rust 3-4 plastic bekertjes of een kleine bidon of driekwart grote bidon**
- **Drink wanneer het spel stil wordt gelegd 1-2 plastic bekertjes sportdrank of een halve kleine bidon of een kwart grote bidon**
- **Drink in de eerste 24 uur na een wedstrijd in totaal minimaal 10 glazen**

Feit: Ook tijdens een wedstrijd betekent dorst dat je lichaam al een vochttekort heeft! Het is daarom echt belangrijk om iets te drinken als je de kans krijgt.



6 — Wat heb ik nodig op een wedstrijddag?—

6.3 Wedstrijddagmenu

Wat belangrijk is bij de maaltijden voor en na de wedstrijd is het tijdstip waarop je de maaltijd eet. Hier zie je de voeding op een trainingsdag samengevat nog een keer op een rij.

Wedstrijd 's ochtends	
• 3 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijke broodmaaltijd + 3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon
• 1 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de warming-up	1-2 plastic bekertjes sportdrink/ een halve kleine bidon/ een kwart grote bidon
• Tijdens de wedstrijd	wanneer het spel stil wordt gelegd, drink een aantal grote slokken uit de bidon
• In de rust	3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon isotone sportdrink + een koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de wedstrijd	zo snel mogelijk een herstelmaaltijd + drinken
• Lunch	2 uur na de wedstrijd een gewone lunch + minimaal 2 glazen water
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• Diner	normale warme maaltijd + minimaal 2 glazen water
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• Binnen 24 uur na de training	totaal minimaal 10 glazen drinken, alles wat je drinkt telt mee

Wedstrijd 's middags	
• Ontbijt	normaal ontbijt
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• 3 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijke brood- of warme maaltijd + 3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon
• 1 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de warming-up	1-2 plastic bekertjes sportdrink/ een halve kleine bidon/ een kwart grote bidon
• Tijdens de wedstrijd	wanneer het spel stil wordt gelegd drink een aantal grote slokken uit de bidon
• In de rust	3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon isotone sportdrink + een koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de wedstrijd	zo snel mogelijk een herstelmaaltijd + drinken
• 2 uur na de wedstrijd	een normale warme avondmaaltijd + minimaal 2 glazen water
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• Binnen 24 uur na de training	totaal minimaal 10 glazen drinken alles wat je drinkt telt mee



6 — Wat heb ik nodig op een wedstrijddag?—

Wedstrijd 's avonds	
• Ontbijt	normaal ontbijt
• Tussendoor	een stuk fruit of een gezonde koek + iets te drinken
• Lunch	(kleine) lunch
• 3 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijke brood- of warme maaltijd + 3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon
• 1 uur vóór de wedstrijd	een koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de warming-up	1-2 plastic bekertjes/ een halve kleine bidon/ een kwart grote bidon
• Tijdens de wedstrijd	wanneer het spel stil wordt gelegd drink een aantal grote slokken uit de bidon
• In de rust	3-4 plastic bekertjes/ een kleine bidon/ driekwart grote bidon isotone sportdrink + koolhydraatrijk tussendoortje
• Na de wedstrijd	zo snel mogelijk een herstelmaaltijd + drinken
• In de loop van de avond	koolhydraatrijk tussendoortje + minimaal 2 glazen drinken
• Binnen 24 uur na de training	totaal minimaal 10 glazen drinken alles wat je drinkt telt mee



Voedingssupplementen: vaak schrijven fabrikanten dat je door hun voedingssupplement te gebruiken beter gaat presteren, maar is dat wel zo?

Maag- en darmklachten en kramp: heel vervelend, maar wat doe je eraan?

In dit hoofdstuk lees je de feiten over voedingssupplementen en je leest wat je kunt doen om maag- en darmklachten en kramp te verminderen of zelfs voorkomen.

7.1 Voedingssupplementen?

Een supplement is een voedingsstof die extra aan de normale voeding wordt toegevoegd. Een supplement is vaak een capsule, tablet of poeder. Bij een gevarieerde voeding, zoals in dit boekje beschreven staat, krijg je van alle voedingsstoffen die je nodig hebt voldoende binnen. Supplementen zijn dus niet nodig. Als je toch een supplement wilt gebruiken, doe dit dan altijd in overleg met een sportdiëtist of sportarts.

Feit: Supplementen helpen niet om je prestatie te verbeteren.

7.2 Maag- en darmklachten

Maag- en darmklachten zoals misselijkheid en een opgeblazen gevoel zijn heel vervelend! Wanneer je tijdens trainingen en wedstrijden regelmatig last hebt van zulke klachten kunnen de volgende adviezen helpen:

- **Houd je aan de richtlijnen van dit boekje.**
- **Eet voor de training of wedstrijd geen sterk gekruide gerechten.**
- **Vermijd de volgende voedingsmiddelen voor de training of wedstrijd: kool, prei, ui, knoflook, peulvruchten, spruiten, paprika, nieuwe aardappelen, gekookte afgekoelde aardappelen (slaattie), onrijpe banaan, meloen, komkommer, chocolade, pepermunt, koolzuur houdende dranken, koffie, sap van citrusfruit, energie- dranken (hypertone dranken), alcohol en bier.**
- **Eet en drink rustig en heel belangrijk: eet en drink voldoende.**

Experimenteer met nieuwe voedingsmiddelen of ander drinken tijdens de training en gebruik tijdens de wedstrijd alleen eten waarvan je nog nooit maagdarmklachten gekregen hebt.

7.3 Kramp

Heb je tijdens het voetballen wel eens last van kramp? Kramp tijdens het sporten kan erop duiden dat je te weinig drinkt. Houd je in ieder geval aan dit advies: drink elk kwartier 1-2 plastic bekertjes of de helft van een kleine bidon of een kwart van een grote bidon. Heb je toch nog last van kramp? Neem dan contact op met de sportdiëtist.

Feit: *Vochttekort kan een oorzaak zijn van kramp. Heb jij vaak last van kramp? Zorg ervoor dat je genoeg drinkt!*



In dit hoofdstuk vind je allerlei voorbeelden voor maaltijden. Alle maaltijdmomenten komen aan bod; ontbijt, lunch en warme maaltijd.

Eet smakelijk!

8.1 Ontbijt

Brood

2-3 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine en jam, vruchtenhagel of appelstroop

1 glas magere/halfvolle melk

Tip 1: Heb je liever hartig beleg? Kies kaas of vleeswaren. Eén plak beleg per boterham is voldoende.

Tip 2: Houd je niet zo van gewone melk? Er zijn tegenwoordig veel melkproducten met smaakjes in de supermarkt te koop.

Ontbijtgranen

4 à 5 eetlepels cornflakes/ontbijtgranen in een schaalje (warme) melk of yoghurt. Kijk op de verpakking van de ontbijtgranen hoe je ze het best klaar kunt maken.

1 glas vruchtensap

Tip 1: voeg 1 à 2 eetlepels keukenstroop of honing toe

Tip 2: voeg sap van 1 uitgeperste sinaasappel toe

Shake

Nodig (voor 1 persoon): 0,5 mango, 75ml sinaasappelsap, 100ml magere yoghurt, 6 eetlepels Brinta.

Schil de mango en snijd het fruit rond de pit weg. Pureer het fruit in een keukenmachine of staafmixer. Voeg het sinaasap-

pelsap, de yoghurt en de Brinta toe. Klop het geheel tot het schuimig is en schenk het in een groot glas.

Tip 1: Kies voor aardbeien (100 gram) in plaats van mango

Tip 2: Probeer zelf een andere soort fruit uit



8.2 Lunch

Lunchpakket

Nodig (voor 1 persoon): 3-5 volkoren boterhammen, halvarine/margarine, zoet of hartig beleg naar keuze, pakje/blikje drinken.

Besmeer de boterhammen met halvarine/margarine en beleg ze met zoet of hartig beleg naar keuze. Je kunt het beste kiezen voor beleg dat in hoofdstuk 3 in de tabel onder 'kies bij voorkeur' staat. Neem bij het lunchpakket ook iets te drinken mee, want voldoende drinken is belangrijk! Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een pakje of blikje.

Tip 1: Doe de boterhammen in een plastic zakje of in aluminiumfolie, zodat je ze mee kunt nemen. Een broodtrommel kan ook heel handig zijn; je boterhammen blijven goed 'in model' en worden niet plat gedrukt door je schoolboeken.



Broodje gezond

Nodig (voor 1 persoon): 2 bruine pistoletjes, margarine/halvarine, 2 plakken kaas, rauwkost.

Snijd de pistoletjes open en besmeer ze met halvarine/margarine. Beleg elke pistolet met 1 plak kaas en rauwkost naar keuze.



Tip 1: Kies in plaats van kaas voor ham of kipfilet.

Tip 2: Kies voor rauwkost bijvoorbeeld blaadjes sla, plakjes tomaat, plakjes komkommer, geraspte wortel of stukjes paprika.

Shoarmabroodjes

Nodig (voor 1 persoon): 1 eetlepel slasaus, 1 eetlepel yoghurt, halve eetlepel tomatenketchup, halve theelepel gembersiroop, 3 sprietjes bieslook, halve kleine ui, 5 gram margarine, 100 gram vegetarische mix (vegetarisch gehakt, roerbak- of tofureepjes) of 100 gram mager shoarmavlees of 100 gram kip, halve eetlepel shoarmakruiden, 2 shoarmabroodjes, peper, zout.

Maak een sausje van slasaus, yoghurt, tomatenketchup, gembersiroop, peper en zout. Was de bieslook, knip de sprietjes fijn en meng ze door het sausje. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui in de margarine glazig en bak vervolgens de vegetarische mix/shoarmavlees/kip met de shoarmakruiden mee. Rooster de shoarmabroodjes in de broodrooster of onder de grill. Vul ze met wat gemengde sla, de vegetarische mix en wat saus.

Let op: Dit recept bevat 100 gram vegetarisch product/vlees/kip. Met deze lunch haal je de aanbevolen hoeveelheid vegetarisch product per dag en hoef je bij de warme maaltijd dus geen vlees/kip/vis/vegetarisch product meer te eten.

8.3 Warme maaltijd

Gestoofde koolvis in dillesaus



Nodig (voor 1 persoon): 100-150 gram rijst, 200 gram gemixte groente, 150 gram koolvis, 1 eetlepel olie, 50ml witte wijn, 50ml roerbogarde, verse dille, peper, zout.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit de olie in een braadpan en roerbak de groenten. Bak de koolvis mee en voeg de wijn en biogarde toe. Verwarm het geheel rustig, laat het niet koken. Breng het geheel op smaak met zout en peper en strooi de dille eroverheen. Serveer de groenten en vis samen met de rijst.

Roergebakken kip met walnoten



Nodig (voor 1 persoon): 100 gram kipfilet, 100-150 gram mie, 200 gram broccoli, 1 eetlepel ketjap, 1 theelepel gemberpoeder, 1 eetlepel olie, 1 theelepel maizena, 1 dl kippenbouillon, 4 walnoten, peper, zout.

Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Leg de kip in een schaal en voeg de ketjap en gemberpoeder toe. Meng het geheel goed door elkaar, dek het af en laat het ongeveer 1 uur marineren. Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Kook de broccoli in 5-7 minuten gaar. Verhit de olie en roerbak de kipreepjes tot ze rondom bruin zijn. Maak de walnoten fijn en voeg ze aan de kip toe. Voeg vervolgens de maizena en de bouillon toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Stoof ca. 5 minuten tot de kip gaar is. Voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer de rijst met kip en broccoli met walnoten op een bord.

Boerenpannetje



Nodig (voor 1 persoon): 100 gram kipfilet, 100 gram winterwortel, 100 gram champignons, 1 kleine ui, halve rode paprika, 1 eetlepel vloeibaar vet, 200 gram voorgekookte krielaardappelen, 1 eetlepel ketjap manis, 1 eetlepel (halfvolle) koffieroom, 1 eetlepel zilveruitjes, peper, zout.

Snijd de kipfilet in blokjes. Snijd de schoongemaakte wortel en champignons in plakjes. Pel en snipper de uien en snijd de schoongemaakte paprika in reepjes. Verhit de margarine en bak de stukjes kipfilet rondom bruin en bestrooi ze met zout en peper. Voeg de voorgekookte krielaardappelen, de groente, de ketjap en ca. 1 dl water toe en smoor de groente tot de paprika nog net beetgaar is. Voeg tenslotte de koffieroom en de zilveruitjes toe. Breng het gerecht zo nodig op smaak met zout en peper.

Bloemkoolcurry met kidneybonen



Nodig (voor 1 persoon): 1 teentje knoflook (klein gesneden), 1 ui (klein gesnipperd), 200 gram bloemkool (gewassen en in roosjes gesneden), 1 eetlepel olie, 1 eetlepel currypasta (pot), 50ml groentebouillon, 200 gram kidneybonen (uitgelekt), 0,5 eetlepel maizena, 25ml magere yoghurt, korianderblaadjes (kleingesneden), peper, zout.

Verhit de olie en fruit hierin de ui, knoflook en de currypasta zacht. Voeg de bloemkool toe met de bouillon en stoof de bloemkool in ca. 6 min. bijna gaar. Voeg de kidneybonen toe en warm ze mee. Roer de maizena door de yoghurt en voeg dit al roerend toe. Laat het gerecht nog een paar minuten sudderen. Maak op smaak met peper, zout en koriander.

Courgette-aardappelschotel

Nodig (voor 1 persoon): 200 gram aardappelen (net gaar gekookt), 200 gram courgette (in plakjes), 1 tomaat (ontveld en in blokjes gesneden), 2 eieren, 1dl halfvolle melk, 2 theelepels pesto (potje), 1 eetlepel paneermeel, 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas, peper, zout.

Warm de oven voor op 175°C. Snijd de aardappelen in plakken. Schik de plakken aardappel en courgette om en om in een ovenvaste schaal. Verdeel de stukjes tomaat er over. Klop de eieren los met de melk en voeg de pesto, peper en zout toe. Schenk dit mengsel over de aardappelen, courgette en tomaat. Meng het paneermeel met de parmezaanse kaas en strooi dit over de schotel. Laat het gerecht in het midden van de hete oven in ca. 35 minuten gaar worden en bruin kleuren.

Marokkaanse groentestoofpot met kikkererwten

Nodig (voor 1 persoon): 100 gram pompoen, 1 eetlepel olijfolie, 1 ui (in ringen), kwart courgette (in blokjes), 1 tomaat (in partjes), 1 theelepel chilipoeder, halve theelepel kaneel, halve theelepel gemalen koriander (ketoembar), snufje gemalen komijn (djinten), 100 gram kikkererwten (afgespoeld en uitgelekt), verse munt (in reepjes), 100 gram couscous.

Pompoen in dikke plakken snijden, dun schillen, pitten verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In braadpan de olie verhitten. Pompoen, ui, courgette, aubergine, tomaat, alle specerijen en 1 theelepel zout erdoor scheppen. Groenten afgedekt op zacht vuur in 20 minuten zachtjes gaar stoven. Af en toe omscheppen. Kikkererwten door groenten scheppen en 10 min. zachtjes meestoven. Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking. Op smaak brengen met zout en peper. Munt erover strooien. Serveren met couscous.



Winterse aardappelschotel met prei



Nodig (voor 1 persoon): 1 rode paprika, 1 eetlepel (dieet)margarine, 200 gram voorgedroogde aardappelschijfjes, 100 gram gesneden prei, 30 gram magere spekblokjes, kwart magere rookworst (75 gram), verse peterselie.

Maak de paprika schoon en snijd het in stukjes. Verhit in een braadpan de (dieet)margarine en bak de aardappeltjes 4 minuten. Schep de prei en paprika door aardappelen, bak ze 4 minuten mee. Snijd de rookworst in plakjes en verwarm het 2 minuten mee. Knip de peterselie. Maak de aardappelschotel op smaak met zout en peper, bestrooi de schotel met peterselie.

Rijst met kip en sperzieboontjes



Nodig (voor 1 persoon): 1 ui, 1 teentje knoflook, 200 gram sperziebonen, 100 gram kipfilet, 1 eetlepel olie, peper, zout, 100 gram rijst, 200ml kippenbouillon, 1 bosuitje, paprikapoeder.

Maak de ui, knoflook en sperziebonen schoon. Snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de sperziebonen doormidden. Snijd de kip in blokjes. Bestrooi de kip met peper en zout. Bak de kip in de olie bruin. Fruit de ui en de knoflook mee. Voeg de rijst toe en bak de rijst mee tot alle korrels glanzen. Schenk de kippenbouillon bij de rijst en breng dit aan de kook. Voeg ook de sperziebonen toe. Kook het geheel in 20 minuten gaar. Was het bosuitje en snijd het in ringen. Meng ze de laatste minuten door de rijst. Maak het gerecht op smaak met peper en paprikapoeder.



Vitamine B1

Eén van de vitamines waarvan de behoefte verhoogd kan zijn bij intensieve sportbeoefening is vitamine B1 (thiamine). Deze vitamine is nodig om energie uit koolhydraten te halen. Ook is vitamine B1 nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Belangrijke bronnen: Brood en graanproducten, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, groenten, vlees(waren), melk(producten).



Vitamine B2

Vitamine is nodig voor het vrijmaken van energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten.

Belangrijke bronnen: Vooral in melk(producten) en vlees(waren), maar ook in groenten, fruit, brood en graanproducten.



Vitamine B6

Vitamine B6 is nodig voor de opbouw en afbraak van aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen waaruit eiwitten zijn opgebouwd. Ook zorgt vitamine B6 voor de werking van bepaalde hormonen in je lichaam en is het nodig voor een goede afweer, groei, bloedaanmaak en een goede werking van het zenuwstelsel.

Belangrijke bronnen: Vooral in eiwitrijke producten zoals vlees, eieren, vis, melk(producten) en kaas. Maar ook in brood en graanproducten, aardappelen, peulvruchten en groente.



Calcium

Calcium wordt ook wel kalk genoemd. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en je gebit. Verder is calcium belangrijk bij de werking van zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van stoffen (natrium, kalium en magnesium) in de lichaamscellen. Belangrijke bronnen: Melk, melkproducten, kaas en groente, noten en peulvruchten.

Vitamine D

Vitamine D is nodig voor de opname van calcium en dus voor sterke botten en een sterk gebit, een goede werking van zenuwen en spieren, bloedstolling en transport van natrium, kalium en magnesium in de lichaamscellen.

Belangrijke bronnen: Vitamine D kan door het lichaam zelf gemaakt worden in de huid onder invloed van zonlicht. Ook zit vitamine D in halvarine, margarine en bak- en braadproducten en in vette vis (zoals zalm, haring en makreel).



IJzer

Een ijzertekort kan bloedarmoede veroorzaken. Bloedarmoede betekent dat je lichaam niet genoeg rode bloedlichaampjes heeft en daardoor minder zuurstof naar bijvoorbeeld je spieren kan brengen. Als je bloedarmoede hebt zul je je tijdens het voetballen slap voelen en kun je minder goede prestaties leveren.

Belangrijke bronnen: Volkorenbrood en vlees, groene groenten, peulvruchten, gedroogde vruchten en appelstroop leveren relatief veel ijzer. IJzer uit vlees wordt beter opgenomen dan ijzer uit plantaardige bronnen.

Vitamine C

Vitamine C is onder meer nodig voor een goede wondgenezing en een goede weerstand. Ook zorgt vitamine C ervoor dat ijzer uit de voeding beter wordt opgenomen. Vitamine C is een antioxidant, dat betekent dat het je lichaam beschermt tegen schadelijke stoffen.

Belangrijke bronnen: Fruit en groenten.



Vitamine E

Vitamine E is net als vitamine C een antioxidant en beschermt het lichaam dus tegen schadelijke stoffen. Ook speelt vitamine E een rol in de regulatie van de stofwisseling in de cel.

Belangrijke bronnen: zonnebloemolie, dieethalvarine, dieetmargarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit.



Magnesium

Magnesium is nodig voor de btopbouw en speelt een belangrijke rol bij de werking van enzymen in verschillende lichaamsprocessen. Magnesium is van belang bij de opbouw van lichaamseiwit, de overdracht van zenuwprikkels en het samentrekken van spieren. Bij een tekort kunnen spierkrampen optreden.

Belangrijke bronnen: Brood en graanproducten, groenten, melk en melkproducten en vlees.

Zink

Zink is een onderdeel van vele enzymen in het lichaam. Enzymen regelen allerlei processen in je lichaam. Zink is betrokken bij onder andere de opbouw van eiwitten, groei en vernieuwing van weefsel, de stofwisseling en het functioneren van het afweersysteem

Belangrijke bronnen: vlees, kaas, granen, brood, noten en schaal- en schelpdieren.



Groente	Bewaartijd in dagen (gekoeld 4-7 °C)	Nodig voor 1 persoon (200 gram)	Kooktijd (in minuten)
Andijvie	2	300-350	5
Artisjok	7	Combi	45
Asperges	7	250-300	8
Aubergine	6*	200-250	5
Bleekselderij	2	300-350	10
Bloemkool	10	250-300	10
Boerenkool	7	400-450	20
Bospeen	4-5	200-250	5
Broccoli	5	250-300	4
Champignons	2-3	Combi	5
Chinees kool	2	300-350	8
Courgette	6*	200-250	5
Doperwten	4	500-700	10
Knolselderij	21*	250-300	15
Koolraap	35*	200-250	15
Koolrabi	2	200-250	10
Kousenband	2	200-250	15
Mais	3	250-300	20
Paddenstoelen	2-3	Combi	5
Paksoi	2	300-350	5
Paprika	7*	Combi	5
Peulen	5	200-250	5

Groente	Bewaartijd in dagen (gekoeld 4-7 °C)	Nodig voor 1 persoon (200 gram)	Kooktijd (in minuten)
Pompoen	60*	300-350	
Postelein	2	350-400	5
Prei	14-21	350-400	10
Raapstelen	2	300-350	5
Rode bieten	2	200-250	17
Rodekool	21*	200-250	20
Savooiekool	14*	250-300	10
Schorseneren	14*	250-300	20
Snijbonen	2	200-250	10
Sperziebonen	2	200-250	15
Spinazie	2	350-400	5
Spitskool	2-3	250-300	10
Spruiten	7	200-250	10
Taugé	5	Combi	½
Tuinbonen	7	450-500	5
Uien	28*	Combi	10
Venkel	2	250-300	10
Wortel	35*	200-250	15
Witlof	10	250-300	5
Witte kool	21*	200-250	10
Zuurkool	3	200-250	5

Met deze test kun je zelf je zweetverlies meten en uitrekenen hoeveel je tijdens een training kunt drinken. Ook kun je uitrekenen hoeveel vocht je na de training nog nodig hebt om de vochtbalans in je lichaam weer helemaal op peil te krijgen. Kijk naar het voorbeeld als je het even niet begrijpt.

Dit heb je nodig:

- Bidon
- Weegschaal
- Maatbeker

Zo ga je te werk:

- Ga voor de training in je onderbroek op de weegschaal staan. Schrijf je gewicht op in de eerste kolom bij 'gewicht voor'.
- Bereken wat 1% van je gewicht is en schrijf dit op bij '1%'. Dit doe je door je gewicht door 100 te delen. In het voorbeeld: $65,5 \text{ kg} / 100 = 0,655 \text{ kg}$. Reken dit om naar grammen door de komma drie plaatsen naar rechts te verplaatsen; 0,655 kg is 655 gram.
- Ga zo snel mogelijk na de training weer in je onderbroek op de weegschaal staan. Houd je kleding niet aan bij het meten, want na de training zitten je kleren vol met zweet en wegen ze dus zwaar. Bovendien meet je dan je vochtverlies nog niet, omdat je zweet in de kleding zit. Vul je gewicht in bij 'gewicht na'.
- Bereken het verschil tussen je gewicht voor en je gewicht na de training. Dit doe je door je gewicht na de training van je gewicht voor de training af te trekken. Bij het voorbeeld: $65,5 - 64,5 = 1,0$. Reken het gewicht weer om in grammen door de komma drie plaatsen naar rechts op te schuiven. 1,000 kg is 1000 gram.



Gewicht voor	1%	Gewicht na	Vershil gewicht
65,5	655 gram	64,5	1000 gram

- Schrijf op hoeveel je tijdens de training gedronken hebt in het vakje 'gedronken'. Je kunt uitrekenen hoeveel je gedronken hebt door de hoeveelheid vocht die in je bidon zit van de totale inhoud van de bidon af te trekken. Een grote bidon is 800ml en een kleine bidon is 500ml. De persoon uit het voorbeeld heeft tijdens de training gedronken uit een grote bidon (800ml) en heeft na de training nog 500ml over. Dit betekent dat hij $800 - 500 = 300\text{ml}$ gedronken heeft.
- Tel de getallen die je hebt ingevuld bij 'verschil gewicht' en 'gedronken' bij elkaar op. Schrijf de uitkomst op bij 'totaal verschil'. In het voorbeeld: $1000 + 300 = 1300$.
- Vergelijk het getal dat je hebt ingevuld bij 1% met het getal die je hebt ingevuld bij 'totaal verschil'. Is het getal bij verschil gewicht groter? Dan heb je te weinig gedronken tijdens de training. Volgende training dus meer drinken! Vul bij $>1\%$ ja in. Is het getal bij verschil gewicht kleiner? Dan heb je voldoende gedronken tijdens de training. Doe dit de volgende keer weer! Vul bij $>1\%$ nee in. In het voorbeeld is het gewicht bij 'verschil gewicht' groter dan het getal bij '1%'.

Dit betekent dat deze persoon niet genoeg gedronken heeft tijdens de training en de volgende keer meer zal moeten drinken.

- Je kunt uitrekenen hoeveel je minimaal en maximaal tijdens een training moet drinken. Wat je minimaal moet drinken bereken je door '1%' van je gewicht van het 'totaal verschil' (zie tabel) af te trekken. In het voorbeeld:
 $1300 - 655 = 645\text{ml}$.
 Hoeveel je maximaal kan drinken is hetzelfde getal als je in de tabel hebt ingevuld bij 'totaal' verschil.
 Vul deze getallen in bij drinkadvies. De persoon uit het voorbeeld zou tijdens een training 645 tot 1300ml moeten drinken. Hij zou aan één grote bidon (800ml) dus genoeg hebben.
- Na de training moet je 150% van je verloren gewicht aanvullen. Dit bereken je door het getal dat je in hebt gevuld bij 'totaal verschil' te vermenigvuldigen met 1,5. In het voorbeeld: $1300 \times 1,5 = 1950$. De persoon uit het voorbeeld moet na de training dus nog 1950ml drinken binnen 24 uur drinken om volledig te herstellen. Dit zijn 13 glazen of 4 kleine bidons of 3 grote bidons + 1 glas.

Gedronken	Totaal verschil	>1%?	150% aanvullen	Drinkadvies
300ml	1300	ja	1950ml	645 -1300 ml



Gewicht voor	1%	Gewicht na	Vershil gewicht	

Er is plaats om meerdere keren zelf je vochtverlies te berekenen. Zo kun je zien of je bijvoorbeeld bij een volgende meting wel voldoende gedronken hebt.

Er zal verschil zijn in de vochtverliezen als je meerdere keren de meting doet. Je vocht-

Bijlagen 3 Meet je zweet—

	Gedronken	Totaal verschil	>1%?	150% aanvullen	Drinkadvies

verlies hangt namelijk af van de duur en intensiteit van de training, de omgevingstemperatuur, de luchtvochtigheid en de kleding die je draagt.

Idee: Spreek met je trainer en team af om de zweettest met z'n allen uit te voeren.

Voeding voor voetballers

49

verlies hangt namelijk af van de duur en intensiteit van de training, de omgevingstemperatuur, de luchtvochtigheid en de kleding die je draagt.

Idee: Spreek met je trainer en team af om de zweettest met z'n allen uit te voeren.

Heb jij het hele boekje gelezen? Weet je nu alles over voeding voor voetballers? Vul deze quiz in en maak kans op superprijzen!

De eerste 3 spelers die alle vragen goed beantwoord hebben ontvangen een van de superprijzen. Lever je antwoorden zo snel mogelijk in bij info@invorm.net

Inzenden kan uiterlijk tot 31 mei 2008.

Vraag 1:

Waarom is het belangrijk om halvarine of margarine op je brood te smeren?

- A) Halvarine/margarine is nodig om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C en K te halen
- B) Halvarine/margarine is nodig om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine A, D en E te halen
- C) Halvarine/margarine is nodig voor het transport van afvalstoffen door je lichaam
- D) Je kunt beter geen margarine/halvarine op je brood smeren, dat bevat heel veel vet!

Vraag 2:

Welke stelling over vitamines en mineralen is niet waar?

- A) IJzer is nodig voor het vervoeren van zuurstof door je lichaam
- B) Vitamine D is nodig voor sterke botten
- C) Calcium is nodig voor sterke botten
- D) Vitamine B1 is nodig voor het vervoeren van zuurstof door je lichaam

Vraag 3:

Hoeveel fruit moet je minimaal op een dag eten?

- A) 1 stuk
- B) 2 stuks
- C) 3 stuks
- D) 4 stuks

Vraag 4:

Welk tussendoortje kun je het beste kiezen?

- A) Candybar
- B) Chips
- C) IJsje
- D) Sultana

Vraag 5:

Voor welk broodbeleg kunt je het beste kiezen?

- A) Goudse kaas
- B) Chocoladepasta
- C) Casselerrib
- D) Sandwichspread

Vraag 6:

Voor welk rijst/pasta product kun je het beste kiezen?

- A) Zilvervliesrijst
- B) Tagliatella
- C) Roti
- D) Mihoen

Vraag 7:

Welke stelling over vocht is niet waar?

- A) Bij 1-2% gewichtsverlies vermindert je prestatie
- B) Hoe harder je traint hoe meer je zult zweten
- C) Hoe warmer het buiten is hoe minder je zult zweten
- D) Als je te weinig drinkt kun je last krijgen van spierkrampen

Vraag 8:

Hoeveel uur voor de wedstrijd kun je het beste een koolhydraatrijke maaltijd eten?

- A) 1 uur
- B) 2 uur
- C) 3 uur
- D) 4 uur

Vraag 9:

Welke stelling over herstel is niet waar? Voor een goed herstel:

- A) Is genoeg drinken belangrijk
- B) Is het belangrijk om genoeg vetten te eten
- C) Is het belangrijk om zowel koolhydraten als eiwitten te eten
- D) Is het belangrijk dat je binnen 2 uur na de wedstrijd iets eet

Vraag 10:

Hoeveel boerenkool moet je voor 1 persoon inkopen om na het koken 200 gram over te houden?

- A) 200 gram
- B) 250 - 300 gram
- C) 350 - 400 gram
- D) 400-450 gram

FABELS & FEITEN:



FABEL: WATER IS BETER DAN SPORTDRANK

Feit: Het is precies omgekeerd. Water compenseert het verloren vocht niet goed, omdat water het dorstgevoel wegneemt voordat de vochtbalans weer helemaal is hersteld. Hierdoor word je niet gestimuleerd om voldoende te drinken. Omdat Gatorade een klein beetje natrium bevat, houdt het lichaam het vocht vast in plaats van het als urine uit te scheiden.

FABEL: SPORTDRANKEN BEVATTEN VEEL SUIKER

Feit: Beslist niet. Gatorade bevat slechts 25 calorieën (ofwel 6 gram suiker) per 100 ml. Dat is ongeveer de helft van het aantal calorieën in een vergelijkbare hoeveelheid vruchtensap, citroenlimonade, magere melk of frisdrank.

FABEL: ALLE SPORTDRANKEN ZIJN HETZELFDE

Feit: Sportdranken zijn verschillend samengesteld. De samenstelling bepaalt hoe goed de sportdrank is. Belangrijk zijn met name de optimale hoeveelheid (6 gram per 100 ml) en juiste soorten koolhydraten (sucrose, glucose en fructose), voldoende natrium en een aangename smaak. Al deze ingrediënten zijn in Gatorade aanwezig. Dat moet ook wel, want 'nothing works better'.



Gatorade is de nummer 1 sportdrank ter wereld. Wetenschappelijk onderbouwd en ontwikkeld voor (top)sporters. De samenstelling van Gatorade, de inhoud en de smaak zijn afgestemd op een optimale vochtopname. Gatorade wordt bewezen sneller opgenomen dan andere sportdranken en bijna net zo snel als water.

Gatorade (50cl) is verkrijgbaar in 4 smaken, Orange, Lemon, Cool Blue en Red Orange en in poedervorm Orange en Lemon. Informeer voor prijzen en acties bij uw vertegenwoordiger of kijk op www.zazoutotaal.nl

GATORADE IS DE OFFICIËLE SPORTDRANK VAN FEYENOORD