Gezonde voeding: De hoeveelheid voeding waarop het menselijk lichaam kan functioneren en het fit of energiek is zonder kwaaltjes

1 Kcl = 4,184 KJ

Essentiële vetzuren

* Meervoudig onverzadigde vetzuren.

Essentiële aminozuren

* 8 zuren die de lever niet zelf kan maken.

Alcohol drinken

* Met mate. (1-2 glazen voor vrouwen, 3 glazen voor mannen)
* Niet elke dag
* Geen grote hoeveelheid in één keer
* Niet alert hoeven zijn
* Niet tijdens zwangerschap of ziekte

Voeding- svezels

* Stimuleren kauwproces
* Zorgen voor eerder verzadigt gevoel
* Vertragen darmpassage
* Bevorderd uitscheiding afvalstoffen

Gezond zijn?

* Eten
* Slapen
* Bewegen

Waarom Fitnormen?

* Onvoldoende lichaamsbeweging vormt een onafhankelijke risicofactor voor een groot aantal chronische ziektes
* Het doorsnee activiteitenpatroon van Nederlanders is te laag
* Het is niet duidelijk bij de bevolking en intermediairs welke lichamelijke activiteit in welke mate de gezondheid in stand houd of verbeterd.

Gewoontes moeilijk te doorbreken! Ontwikkel dus meteen een goede!

Voedingsvezels

* Stoffen uit planten die voor de mens niet verteerbaar zijn.

Vitamines

* Vitamines zijn organische stoffen die van nature in voedsingsmiddelen voorkomen.

Mineralen en sporenelementen

* Mineralen en sporenelementen zijn organische stoffen die van nature in voedingsmiddelen komen --> essentiële voedingstoffen.

Bioactieve stoffen

* Alle stoffen die een bepaalde biologische activiteit of functie hebben.

Recreatieve sporter

* 2x per week – 1-2 uur per keer

Wedstrijd sporter

* 3-7x per week – 1-2 uur per keer

Topsporter

* Iedere dag – 3-6 uur per dag

Eten voor inspanning

* Neem geen volledige maaltijd tot twee uur voor de inspanning.
* Zorg ervoor dat je niet met een lege maag aan de inspanning begint. Zorg ervoor dat lichaam energie meteen kan gebruiken.

Eten tijdens inspanning

* Langer dan een uur moeten koolhydraten worden aangevuld.

Eten na inspanning

* Glycogeen voorraad moet worden aangevuld. Eerste twee uur na inspanning zijn hiervoor cruciaal.

Drinken voor inspanning

* Drink een kwartier van tevoren een groot glas snel leeg om klotsen in de maag te voorkomen

Drinken tijdens inspanning

* Langer dan één uur bezig? 200 ml snel leegdrinken.

Drinken na inspanning

* Na inspanning vochtgehalte moet weer op peil worden gebracht. Graadmeter is urinekleur. Kan sporter na een uur na het sporten nog niet plassen, heeft hij te weinig gedronken.

Sportdranken bestaan uit: water, koolhydraten en mineralen.

Hoeveelheid opgeloste deeltjes bepaalt de osmolariteit van een drankje.

* Osmolariteit bepaalt hoe snel een drankje opgenomen kan worden.

Hypotone dorstlessers

* 0-40 gram koolhydraten per liter.
* Lagere concentratie koolhydraten dan in het bloed
* Uitwisseling in de dunne darm verloopt traag --> klostende darmen.
* Vlak voor de inspanning innemen

Isotone dorstlessers

* 40-80 gram koolhydraten per liter
* Dezelfde concentratie stofjes als in het bloed.
* Uitwisseling vocht makkelijk --> koolhydraten snel opgenomen
* Voor en tijdens de inspanning

Hypertone dorstlessers

* 80-200 gram koolhydraten per liter
* Concentratie opgeloste stofjes erg hoog.
* Koolhydraten blijven langer in de maag.
* Beste in te nemen na het sporten anders klotsende buik of krampen.

Energiedrank verhoogt de kans op uitdroging en geen hersteldrank --> daarom dus sportdrank.

Oorzaken maag- en darmklachten

* Zeer intensieve inspanning
* Inspanning waarbij schokbewegingen plaatsvinden
* Verminderde doorbloeding van het maag-darmkanaal tijdens het sporten
* Uitdroging
* Spanning of zenuwen (wedstrijd)
* Inname verkeerde soort en/of hoeveelheden vocht en voedsel

Voedingadviezen

* Laatste maaltijd 3 tot 4 uur voor de inspanning gebruiken
* Hierna tot aan de inspanning grote hoeveelheden vast voedsel tot aan de inspanning vermijden.
* Als laatste maaltijd vezelarme, vetarme en eiwitarme voedingsmiddelen gebruiken.
* Vermijd gasvormende voedingsmiddelen zoals uien, bonen en koolsoorten
* Drink geen koolzuurhoudende dranken voor inspanning
* Drink voldoende
* Wanneer een inspanning langer dan 1 uur duurt koolhydraten aanvullen in de vorm van bijvoorbeeld een isotone sportdrank of wanneer goed te verdragen vast voedsel.

**Duursport**

Koolhydraten voor duursporter belangrijkste energie.

Belangrijk om glycogeenvoorraad te vergroten.

Fucking veel koolhydraten kanen vier à vijf dagen van tevoren, gecombineerd met minder inspanning.

Geen vetten kanen.

Voeding voor en tijdens het sporten

* Twee uur van tevoren niet meer eten
* Isotone sportdranken
* Tijdens sporten drinken
* Koolhydraatrijke tussendoortjes.

Voeding in herstelfase.

* Koolhydraten kanen
* Drinken
* Hypertone dorstlesser

**Krachtsport**

Door krachttraining nemen de omvang en de maximaalkracht van de spiervezels toe en daarmee dus de kracht van de spier.

Geen eiwitten verbranden dus genoeg koolhydraten kanen.

Toch zijn ze gefocust op eitwitten. Eiwitten spelen dan ook belangrijke rol spieropbouw.

Wanneer hun voeding uit te weinig eiwitten bestaat, is goed herstel niet meer mogelijk en kan de spiermassa niet toenemen.

Voeding voor en tijdens het sporten

* Twee uur voor het sporten niet eten.
* Isotone sportdranken
* Langer dan een uur? --> koolhydratrijke tussendoortjes

Voeding na het sporten

* Verlies vocht en koolhydraten weer bijvullen
* Hypertone dorstlesser

**Team en spelsport**

Energieverbruik lager dan bij duursport, intensiviteit minder dan krachtsport.

Minder grote koolhydraatbehoefte en minder groot eiwitbehoefte.

Koolhydraten nog steeds wel belangrijkste

Voeding voor en tijdens het sporten

* Twee uur van tevoeren niet meer eten
* Pauze of Time-out iets eten
* Isotone drank

Voeding na het sporten

* Koolhydraten kanen en drinken
* Hypertone dorstlesser

Voedingssuppletie is de aanvulling op de dagelijkse voeding

* Cafeïne
  + Kan inspanning langer aanhouden door stimulatie afbraak vetzuren
* Creatine
  + Geproduceerd door lever en nieren
  + Wordt gebuikt als creatinefosfaat.
  + Er is snel beschikbare energie aanwezig.
  + Hoge intensiteit voor korte tijd.
  + CafeÏne remt Creatine

Eiwitpreparaten of porteÏneshakes

* Als een sporter al meer eet heeft het innemen van shakes geen nut want het eiwitgehalte is dan al hoger.
* Wei-eiwit, zouden de opbouw van spiermassa bevorderen en een gunstig effect hebben op het lichaamsherstel en op het immuunsysteem

Doping:

Voedingssupplementen zijn geen doping, maar soms worden er door deze supplementen stofjes gemaakt in je lichaam die wel doping zijn.