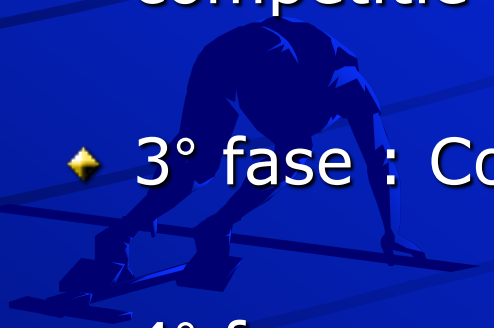
Sportvoeding voor jonge zwemmers tijdens de Covid-19 periode

Ir. Luc De Nijs
PRESTAVIT
Maagdenstraat 69
9600 Ronse
Tel : 0473 96 66 98
www.prestavit.be

Trainingscycli per jaar

- 1° fase : algemene voorbereiding : volume training en hoge frequentie
- 2° fase : specifieke voorbereiding op de competitie
- 3° fase : Competitie periode
- 4° fase : overgangsfase : rust en herstel na de competitie



1° fase : Algemene voorbereiding

- Fase van grote trainingsvolumes met een lagere intensiteit en liefst elke dag een vorm van sport : lopen, fietsen, grondoefeningen. Trainingen van meer dan 45 min.
- Fase waar we streven naar spierbehoud en voorkomen van te veel vetvorming in het lichaam. Daarom meer eiwitten in deze periode om spierverlies te voorkomen.
- Groot volume training om de hartspier in goede conditie te houden. Afwisselen met weerstandsoefeningen om de hoge hartslag te trainen.

De juiste voeding overdag, tijdens en na het sporten

Gezonde voeding voor jonge atleten

1. Elke morgen een gezond ontbijt
2. Gezond eetpatroon : 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes
3. Per dag 3 tot 5 stukken fruit
4. Minstens 300 g groentes per dag

Tijdens het sporten

- Wist je dat je veel vocht verliest tijdens het sporten?

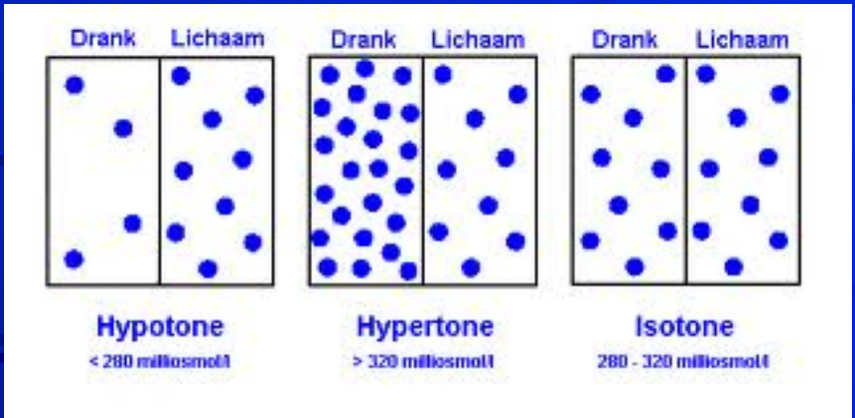
Tijdens het sporten

- **Regel 1** : geef uw lichaam energie tijdens het sporten tot max 200-240 kcal per uur intensief sporten.

- **Regel 2** : Energie in Isotone drank :
  Drinkbus van 500 ml : 35 g suikers
  Drinkbus van 750 ml : 45 g suikers

- **Regel 3** : Genoeg en regelmatig drinken
  Praktisch : meer dan 500 ml drinken/uur sporten

Isotonische drank en Osmotische drukverschil tussen de darm en de aderen



De blauwe balletjes stellen de suikers voor : links in de darm, rechts in de aderen en de lichaamscellen.

De concentratie van de suikers bepalen waar het lichaamsvocht naartoe stroomt. Watermoleculen stromen naar de hogere concentratie.

Bij Hypertone dranken wordt zo het vocht uit het lichaam gezogen en droog je uit.

Beste keuze : isotone dranken : mooie uitwisseling van suikers

High 5 Isotonische energydrank : 45 g poeder op 750 ml water

Na het sporten een gezonde hersteldrank

Spierherstel na het sporten

- Hersteldrank : binnen de 30 minuten na de inspanning innemen.

- De hersteldrank bevat:
  1. Koolhydraten : om reserve aan energie in de spieren te stapelen voor de volgende training.
  2. Eiwit : voor spierherstel en spieropbouw
  3. Elektrolyten : om krampen te vermijden en vocht op te nemen

High 5 Recovery drink :
60 g poeder in 500 ml water

Bronnen van informatie

Het belang van eiwit bij de groei van jonge atleten

1. Adolescenten die intensief sporten hebben meer eiwitten nodig dan niet sportende leeftijdsgenoten.

2. Eiwit is de bouwstof van hormonen, enzymen, immuun cellen, bindweefsel, kraakbeen en spiercellen. Met eiwit minder spierafbraak.

3. De aminozuren uit eiwit zijn nodig voor de energiefabriekjes, de mitochondriën in de spieren voor meer kracht, uithouding en energie.

4. Met eiwit worden de koolhydraten (suikers) beter benut en niet in vet omgezet. Langer energie met de combinatie koolhydraten en eiwit.

5. Met eiwit, minder kans op breuken en kwetsuren.

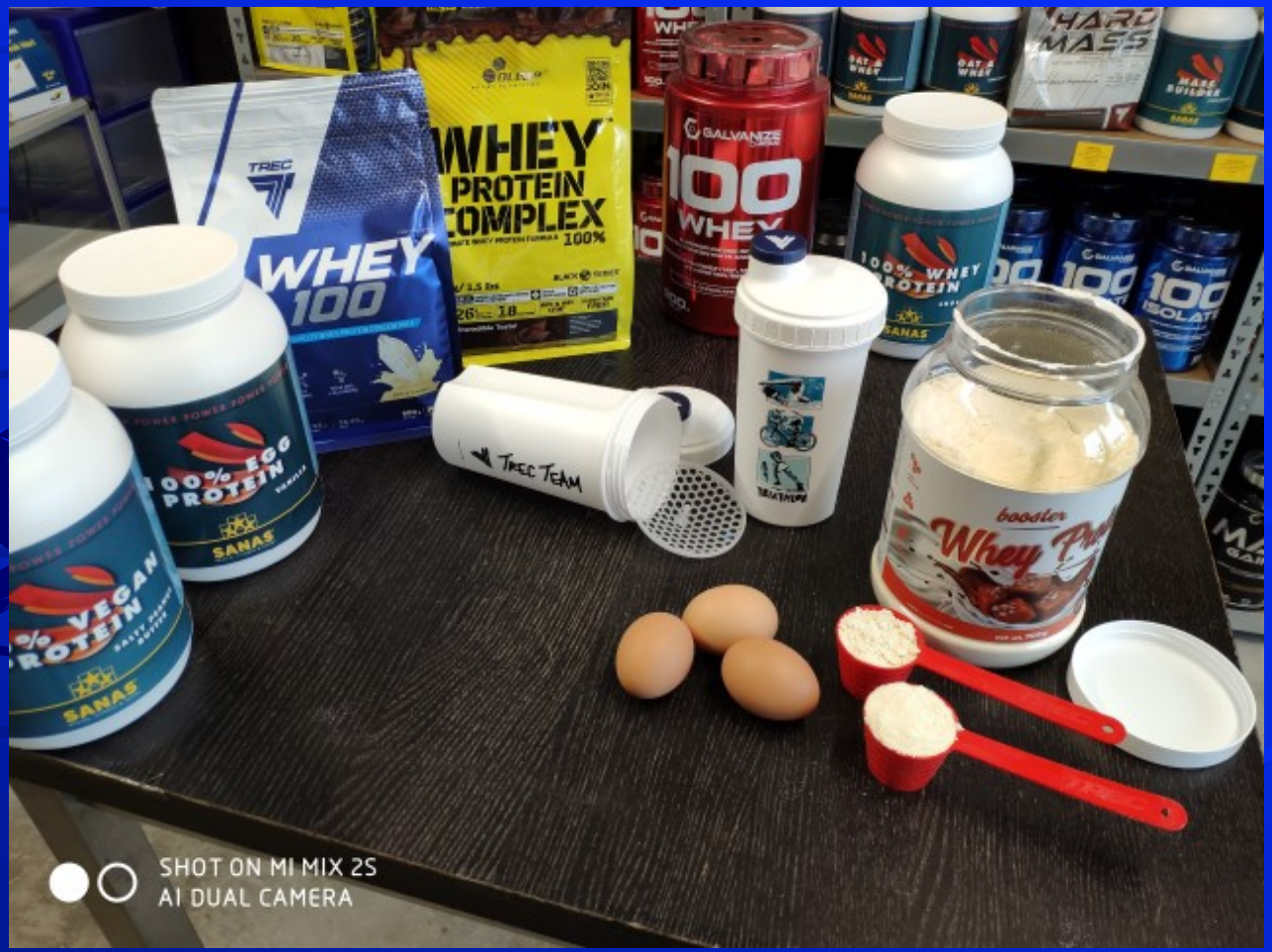
Praktisch

- Eiwitbehoefte per dag voor een jonge zwemmer:
  Tot 2 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.
  Vb. : gewicht 50 kg = 50 x 2g =100 g eiwit per dag.

- Goede eiwitbronnen met hun eiwitgehalte:
  - Eieren: 1 ei bevat 7 g eiwit
  - Vlees en vis: 100 g bevat 20 à 30 g eiwit
  - Peulvruchten en noten : 100 g bevat 20 à 25 g eiwit
  - Eiwit shake 30 g poeder : bevat 25 g eiwit

- Bij elke maaltijd of tussendoortje : streven naar de combinatie : koolhydraten +eiwit

In 1 Eiwitshake : 21 gram eiwit
30 g poeder op 200 ml water = 3 eieren



Immuniteit opbouwen bij jonge atleten in volle groei en die intensief sporten

- **Vitamine D3** : zonlichtvitamine : positieve werking op immuniteit en stimuleert opname van Calcium in de beenderen.
- **Vitamine C** : fruit en groenten : stimuleert ijzeropname
- **ijzer en Zink** : in rood vlees voor zuurstof in bloed en immuniteit. Belangrijk bij vegetariërs en vrouwelijke atleten.
- **L-Glutamine** : uit eiwit: Glutamine zou betrokken zijn, bij door inspanning geïnduceerde immuno-depressie.
- **Koolhydraten** :suikers en zetmeel: als energiebron voor de synthese van eiwitten die belangrijk zijn voor immuniteit.

Kernboodschappen voor de jonge atleten

- Elke dag een goed ontbijt, veel fruit en groenten
- Fase van algemene voorbereiding : belang van **eiwit** voor groei, spierbehoud en immuniteit
- **Tijdens** het sporten: isotone sportdrank en min. 500 ml per uur
- **Na** het sporten een hersteldrank voor spierherstel en voor het aanvullen van de glycogeenreserve.
- **Immuniteit** ondersteunen met : vitamine D3, vitamine C, ijzer, zink, eiwit en koolhydraten

Voor advies, altijd welkom in de PRESTAVIT SHOP

Winkel : Maagdenstraat 69 te 9600 Ronse

Open op vrijdag van 16 uur tot 20 uur

Webshop : www.prestavit.be

E Mail : prestavit@gmail.com