

Voedingstips voor voetballers

Sporten is gezond en kan ik als diëtiste alleen maar aanraden. Maar voetballen vraagt ook veel van je lichaam. Vandaar het belang om zelfs al bij jonge spelers voldoende aandacht te schenken aan een evenwichtige voedingsstijl.

Een evenwichtige voedingsstijl volgt de principes van de actieve voedingsdriehoek en is heel belangrijk:

1. om goede sportprestaties te kunnen leveren (zowel voldoende spierkracht als uithouding)
2. voor een snel herstel na training of wedstrijd
3. om gezondheidsproblemen te vermijden



Hoe moeten we die omgekeerde voedingsdriehoek interpreteren?

We starten allereerst bovenaan met water. Iedereen drinkt best 1 tot 1,5l water per dag. Als je veel sport kan deze behoefte groter zijn. Logisch want als je meer zweet, verlies je immers meer vocht. Je spieren bestaan voor een groot stuk uit water en als je dan niet genoeg drinkt zal je sneller last hebben van krampen.

In de brede **donkergroene basis** bovenaan staan de voedingsmiddelen die ons lichaam het meest nodig heeft. Hier zien we dat groenten en fruit het grootst staan afgebeeld om hun groot belang te onderstrepen. Deze twee bevatten immers heel wat vitamines en andere belangrijke stoffen die ons lichaam in een goede gezondheid houden. Daarom wordt er aangeraden om zeker tweemaal per dag groenten (idealiter de helft van je bord zouden groenten moeten zijn!) en dagelijks 2 stukken (of porties) fruit te eten.

Een bijkomende tip: 'Eet de kleuren van de regenboog'. De kleur van de groenten of het fruit zegt immers iets over de voedingsstoffen die erin zitten. Hoe meer verschillende kleuren op je bord, hoe gevarieerder je dus eet!

Ook volgende voedingsmiddelen bevinden zich in de **donkergroene basis**: volkoren graanproducten (brood, pasta, rijst...), aardappelen en peulvruchten. Ze bevatten voornamelijk trage suikers (of koolhydraten) die bij het sporten snel in energie kunnen worden omgezet. Je bord voor een kwart vullen met deze voedingsmiddelen is voldoende om er voor te zorgen dat je suikerreserves telkens mooi zijn aangevuld zodat je kan knallen tijdens een training of match.

Voor de voetballers bij wie het al wat intensiever wordt:

Stel dat je tijdens een training of match wat 'dieper' bent gegaan en je moet binnen de 24u opnieuw spelen, dan wordt er aangeraden om binnen de 2u na inspanning suikerrijke voedingsmiddelen in te nemen.

In de **donkergroene** zone zien we last but not least ook nog zaden, noten en plantaardige oliën staan. Deze zijn voornamelijk een bron van gezonde vetten en een aantal belangrijke vitamines. Zorg dus dat ze ook dagelijks in je menu voorkomen want ze houden je hart en bloedvaten in een goede conditie!

Voor de vegetariërs onder onze sporters: ook de weinig bewerkte vleesvervangers (zoals tofu, seitan, tempé of quorn) bevinden zich bovenaan in de voedingsdriehoek.

In de **lichtgroene zone** staan vis, gevogelte, eieren, melk en melkproducten (zoals yoghurt en kaas) alsook de plantaardige 'melken' en plantaardige 'yoghurts' weergegeven. Allemaal eiwitrijke producten. En als je weet dat onze spieren grotendeels uit eiwitten bestaan, zal het je niet verwonderen dat deze voedingsmiddelen bijdragen aan het behoud en de groei van je spiermassa.

Van zodra het voetballen intensiever begint te worden is het belangrijk om binnen de 1 à 2u na de inspanning iets eiwitrijk te eten of drinken.

Zo kan een chocomelk na het intensief sporten nuttig zijn om zowel de suikervoorraad (door de suikers in de chocolade) aan te vullen alsook om het spierherstel (door de eiwitten in de melk) te bevorderen.

Intermezzo: Vegetarische voeding en sport? Het kan! Maar het vraagt extra aandacht om je menu samen te stellen. Naast evenwichtig eten (volgens de richtlijnen van deze actieve voedingsdriehoek) moet je er ook voor zorgen dat je verschillende en voldoende plantaardige eiwitbronnen (noten, zaden, peulvruchten, eiwitrijke groenten zoals bijvoorbeeld champignons, volwaardige vleesvervangers...) combineert om zo voedingstekorten te vermijden.

We zijn vervolgens aangekomen bij de **oranje top** van de voedingsdriehoek. Hier bevinden zich rood vlees en boter. Deze dienen met mate gegeten worden omdat ze veel verzadigde of ongezonde vetten bevatten. Deze kunnen bij frequente inname schadelijk zijn voor hart en bloedvaten.

Naast de voedingsdriehoek staat een **rode bol** weergegeven. Hierin bevinden zich alle voedingsmiddelen die geen voedende functie hebben voor ons lichaam. Meer nog, het zijn voedingsmiddelen waarvan bewezen is dat als we ze frequent innemen, ze een negatief effect kunnen hebben. Voorbeelden zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen of 'ultra processed foods' (koekjes, snoep, gebak, voorverpakte maaltijden, charcuterie, frisdranken...) alsook alcoholische dranken, frieten, chips, fastfood...
Wil dat zeggen dat we deze dan nooit mogen eten of drinken? Nee, zeker niet. Je zet deze voedingsmiddelen wel best niet dagelijks op het menu. De 80-20% regel (80% eten volgens de voedingsdriehoek en 20% zondigen) is een mooi compromis om er voor te zorgen dat je lichaam in vorm blijft en je sportprestaties er op blijven vooruit gaan!

Intermezzo: supplementen en sport? Als we evenwichtig eten volgens de voedingsdriehoek zijn supplementen niet nodig. Met uitzondering van vitamine D. Deze vitamine zorgt oa voor sterke botten, meer energie een betere immuniteit en nog zoveel meer. Vitamine D komt voornamelijk voor in vette vissoorten, vlees, eieren en melk. We kunnen zelf ook vitamine D aanmaken onder invloed van zonlicht op onze huid. Toch heeft de overgrote meerderheid van onze bevolking er een tekort aan en wordt er best vitamine D via supplementen bij gegeven.

In sommige gevallen kunnen spelers, ondanks een evenwichtige voeding, toch last hebben van spierkrampen, dan kan een magnesiumsupplement overwogen worden. Doe dit best in overleg met je apotheker of arts.

Naast voeding zijn voldoende nachtrust en de mentale gezondheid van de spelers ook 2 belangrijke punten die we niet uit het oog mogen verliezen. Zelf als ouder of als club niet teveel druk leggen op de spelers, hen leren omgaan met teleurstelling en verlies, ingaan tegen bodyshaming...

Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat is waar we met z'n allen voor moeten gaan!

Apotheker en diëtiste Joke Van Nieuwenhove

www.gezondmetjoke.be

facebook: Gezond Met Joke

instagram: gezond_met_joke