

5 vragen over... sport en voeding

Verstandig eten rond het sporten

De combinatie sporten en eten is voor veel mensen best lastig. Zeker als je sport om gewicht te verliezen, wil je eigenlijk niet te veel eten. Maar hoe zorg je dat je lichaam wel voldoende herstelt? GezondheidsNet vroeg het sportdiëtist Janneke Pieterse.

1. Wat eet je voor het sporten?

"Van tevoren moet je er eigenlijk altijd voor zorgen dat je niet te veel eet. Daar kun je alleen maar last van krijgen: je lijf moet dan sporten en verteren op het zelfde moment. Als je een aerobicslesje volgt in de sportschool, kun je prima een uur voor aanvang nog een of twee boterhammen of een stuk fruit eten. Ga je intensiever sporten? Eet dan drie uur ervoor niets meer.

Bovenstaande adviezen zijn algemeen. Het hangt sterk af van wat je gaat doen en waar je tegen kunt. Bij het hardlopen zul je misschien meer last hebben van eten door de schokkende bewegingen, dan tijdens het wielrennen. Maar sommige mensen kunnen ook [intensief sporten](#) als ze een uur voor de training gegeten hebben.

Sommige sporters trainen 's ochtends graag op een lege maag. Dit kan prima als je de avond van tevoren normaal eet en 's avonds niet sport. De glycogeenreserves - opgeslagen glucose (koolhydraten) - in je spieren zijn dan nog niet aangesproken. Alleen de reserves in je lever gebruik je wel 's nachts: als die op zijn kan dat resulteren in concentratiekort."

2. Wanneer is het verstandig om tijdens het sporten te eten?

"Voor de meeste mensen is het niet nodig om tijdens het sporten iets te eten. Pas na anderhalf uur intensief trainen heeft je lichaam wat [koolhydraten](#) nodig, bijvoorbeeld in de vorm van een sportdrink. Tot die tijd is water voldoende. Als je twee lesjes doet in de sportschool zit je – vanwege de warming up en cooling down – meestal ook pas aan de anderhalf uur."

3. En hoe zit het na afloop?

"Na het sporten is herstelvoeding belangrijk. Direct na het sporten heb je koolhydraten en eiwitten nodig. Met de koolhydraten vul je je energiereserves weer aan en ga je vermoeidheid tegen. De eiwitten zijn noodzakelijk voor herstel en opbouw van de spieren zodat je eventuele [spierpijn](#) kunt voorkomen of verminderen.

Kwark en vlees zijn een goede bron van eiwitten, de koolhydraten kun je het beste uit fruit halen. Met 200 milliliter kwark – of een halve liter yoghurt - en twee stuks fruit krijg je voldoende binnen, je hoeft het ook niet te overdrijven. Ook een eiwitshake kan je helpen om je voorraden aan te vullen.

Als je sport om [af te vallen](#) kun je beter iets minder nemen: met kwark en twee stuks fruit krijg je toch zo'n 250 tot 300 kilocalorieën binnen. Beter is het nog om gedurende de dag iets minder te eten en dan na het sporten je voorraden wel goed aan te vullen. Zeker als je heel intensief sport, is het aanvullen van de voorraden namelijk heel belangrijk."

4. Hoe kun je sporten rond etenstijd het beste aanpakken?

"Een uur van tevoren kun je best een boterham of stuk fruit eten om te zorgen dat je tijdens het sporten voldoende energie hebt. Je avondmaaltijd kun je het beste na de training pakken. Het is in dat geval namelijk helemaal niet ongezond om nog na achten te eten.

Daarbij krijg je met een normale gezonde maaltijd – aardappelen/pasta/rijst, groenten, vlees/vis – direct voldoende koolhydraten en [eiwitten](#) binnen om te herstellen van de training. Het allermooiste zou dan zijn dat het eten al klaar is, zodat je binnen een half uur na het sporten kunt eten.

Als je bij thuiskomst eerst gaat douchen, dan gaat koken en pas twee uur later eet, is de kans groot dat je 24 uur later niet bent hersteld. Je energieniveau is dan lager en wanneer je weer gaat trainen neemt de kans op blessures toe."

5. Zijn sportdranken noodzakelijk?

Let er tijdens het sporten op dat je alleen isotone sportdrink neemt. Energiedrankjes voor na het sporten zijn voor de meeste mensen gewoon rommel, maar kunnen als je veel moet aanvullen na lang en intensief sporten wel uitkomst bieden."