

Gezond sporten

Voedingsdriehoek voor judoka's

Wanneer voeding met judo wordt geassocieerd denken de meesten meteen aan diëten en aftrainen. Velen denken dat "op voeding letten" enkel belangrijk is in de laatste week/dagen voor een wedstrijd. Maar niets is minder waar. Een goede dagelijkse voeding kan dikwijls veel problemen voorkomen. De voedingsdriehoek geeft een duidelijk overzichtelijk beeld van wat je dagelijks zou moeten eten.

Lichaamsbeweging

Als judoka zijnde doe je waarschijnlijk al heel wat aan lichaamsbeweging, maar is het wel voldoende? Jongeren onder de 18 jaar bewegen liefst **één uur per dag**, ben je ouder dan heb je genoeg met een halfuur maar een uur is natuurlijk altijd beter. Lichaamsbeweging is belangrijk voor de gezondheid en om de energiebalans in evenwicht te houden. Het is immers belangrijk dat energie-inname en energieverbruik zo goed mogelijk op elkaar afgestemd zijn. Sporten is gezond, het verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, osteoporose, diabetes type 2, dikke darmkanker, ... Ook verbetert het de lichaamssamenstelling: minder vetmassa, meer spiermassa en stevigere botten. Je conditie zal erop vooruit gaan en je zal je beter in je vel voelen. Niets dan voordelen dus! Kies voor iets dat je graag doet, judo bijvoorbeeld. Ga eens te voet of met de fiets naar school/werk in plaats van met de auto. Doe iets actief tijdens "dode" momenten.

Water en vocht

Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water, vergeet dus niet voldoende vocht op te nemen. In normale omstandigheden wordt aanbevolen **minstens 1,5l** per dag te drinken. Wanneer je gaat sporten en extra gaat zweten verhoogt ook je behoefte en dus moet je nog meer gaan drinken. Water krijgt de absolute voorkeur, maar ook koffie, thee en bouillon behoren tot deze groep. Light frisdranken kunnen ook maar in beperkte mate! Tijdens en na het sporten kan je opteren voor sportdrink. Deze zijn te verdelen in 2 groepen: dorstlessers en energiedranken. Dorstlesser zijn in de voedingsdriehoek voor sporters onder "water en vocht" geklasseerd omdat ze niet echt veel energie bevatten. Energiedranken behoren, raar maar waar, tot de "graanproducten en aardappelen" groep. Dit komt omdat ze veel koolhydraten bevatten.

Graanproducten en aardappelen

Dit is een van de belangrijkste groepen voor een sporter. In deze groep vinden we de koolhydraten die nodig zijn om ons voldoende energie te

geven. De aanbevelingen variëren van **5 tot 12 sneden brood en 3 à 5 aardappelen per dag**, afhankelijk van je energiebehoefte.

In deze groep zit ook rijst, pasta, ontbijtgranen, beschuiten, ... Het is belangrijk om volkoren producten te kiezen omdat deze meer vezels en vitamines bevatten. Ook moet je erop letten dat de producten niet te vet zijn. Frieten, kroketten en chips zijn in principe ook aardappelen, maar bevatten te veel vet en worden bijgevolg in de restgroep geplaatst.

Groenten

Groenten zijn een bron van vitamines, mineralen en vezels. Bovendien zijn ze van nature calorie-arm, je kan er dus naar believen van smullen. Het is aangeraden **300g groenten per dag** te nuttigen. Dit komt neer op ongeveer ½ bord bij de warme maaltijd, maar niets houdt je tegen om ook bij de boterhammen wat rauwkost te eten. Niet alle groenten bevatten dezelfde vitamines en mineralen, daarom is het een goed idee veel te variëren zodanig dat je veel verschillende vitamines binnen krijgt. Let er ook op dat de bereiding en de sauzen die je eraan toevoegt niet te vet zijn.

Fruit

Fruit is een bron van natuurlijke suikers, vitamines, mineralen en vezels. Je kan het op elk moment van de dag eten. Een banaan is bijvoorbeeld een ideaal tussendoortje na een training. De richtlijn is minstens **2 stukken fruit per dag**. De voorkeur gaat uit naar vers fruit en liefst zoveel mogelijk afwisseling.

Melk en melkproducten

Melkproducten bevatten calcium, eiwitten en vitamines B. Deze groep is van belang om osteoporose (botontkalking) te voorkomen. De aanbeveling is **1 à 2 sneden (20-40g) kaas en 3 à 4 glazen (450-600ml) melk, afgeleide melkproducten of calciumverrijkte producten**. Hierbij dienen echter enkele belangrijke opmerkingen gemaakt te worden: Kies voor de magere of halfvolle vormen! Wanneer je voor volle producten gaat, krijg je een hele hoop dierlijk vet binnen en dat zijn spijtig genoeg "slechte" vetten.

Ga zeker niet over de richtlijn! Melkproducten, zelfs in magere vorm, bevatten een zekere hoeveelheid calorieën. Wanneer je er dus te veel



van eet/drinkt zal je gewicht toenemen, bovendien heeft het geen extra voordelen.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

De "vlees, vis, eieren en vervangproducten" groep is vooral belangrijk voor de opname van eiwitten, ijzer en vitamine B12. Vleesvervangers zoals noten, peulvruchten, quorn, tempeh, tofu, seitan, ... zullen een vervangende rol moeten spelen voor vegetariërs. Toch kunnen ze de dierlijke producten niet evenaren. Deze hebben een hogere "kwaliteit" van de eiwitten en het ijzer, twee elementen uit de voeding die voor een sporter toch wel belangrijk zijn. Bovendien vind je vitamine B12 niet in plantaardige producten terug. Sporters hebben niet zoveel eiwitten nodig als de meesten denken, **75 à 100g vlees of vis per dag volstaat!** Kies voor magere producten en magere bereidingen. Vanwege de goede vetzuren samenstelling van vis, is het aan te raden dit 2x/week te eten.

Smeer- en bereidingsvetten

Het is zeer ongezond veel vet te eten, maar het is minstens even ongezond geen vet te eten. Er bestaat zoiets als essentiële vetten, met andere woorden vetten die je nodig hebt om goed te kunnen functioneren. Ook moet je er rekening mee houden dat er vet oplosbare vitamines bestaan en ook deze heb je nodig. Uiteraard "overdaad schaadt" en men moet zuinig omgaan met deze groep. Bij de bereiding van de warme maaltijd gebruik je best **1 eetlepel olie/bereidingsvet per persoon**, op de boterham volstaat een mespuntje.

De restgroep

Zoals je misschien al gemerkt heb staat deze groep los van de driehoek, dit wil zeggen dat deze groep eigenlijk niet nodig is. Natuurlijk zitten er hier heel wat lekkernijen in, maar probeer er toch zo zuinig mogelijk mee om te springen.

(Sport)diëtiste Amelie Rosseneu
info@amelierosseneu.be
www.amelierosseneu.be