

I'M A
FOODIE
PRESENTS

HARDLOOP
EDITIE

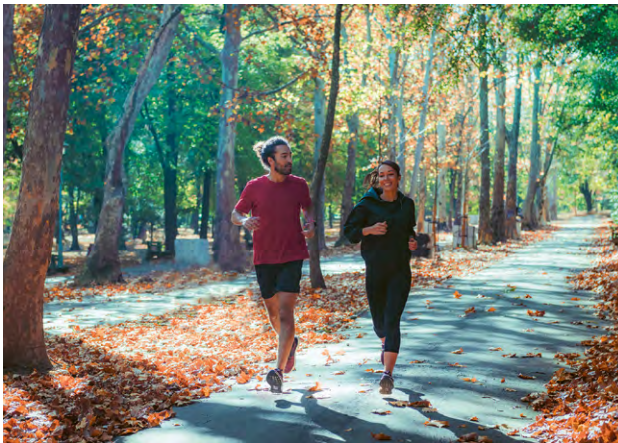
EET ALS EEN ATLEET

**EEN PRAKTISCH
STAPPENPLAN**

om met voeding het beste
uit jouw hardloop prestaties te halen

EET ALS EEN ATLEET: HARDLOOP EDITIE

*Zet voeding in om jouw
hardloopprestaties te verbeteren*



Ben jij een hardloper? Dan wil je vast het beste uit jezelf halen! Je bent zeker niet de enige hardloper die dat wil. Wist je dat ongeveer 40% van de Nederlanders wel eens hardloopt? Dat betekent dat je maar liefst 7 miljoen (!) collega-hardlopers hebt. Vanwege de coronapandemie zijn er veel hardlopers bijgekomen, omdat veel sportscholen en -verenigingen (tijdelijk) dicht zijn gegaan. Eén van de onderdelen om jouw hardloopdoel, bijvoorbeeld een snellere tijd of een bepaalde afstand, te bereiken is een gezond voedings-

patroon dat is afgestemd op jouw mogelijkheden en behoeften. Deze hardloopeditie van *Eet als een atleet* laat je zien welke 5 stappen jij kunt nemen om jouw hardloopdoelen te behalen. Om de adviezen meteen te kunnen vertalen naar de praktijk vind je in elk hoofdstuk één of meerdere bijpassende recepten, plus praktische voorbeelden en uitleg aan de hand van 5 hoofdpersonen. We geven ook antwoord op de lezers-vragen die ons tijdens het schrijftraject zijn gesteld via social media.

VANUIT DE BASIS NAAR JOUW DOEL

We werken in dit boek vanuit een algemeen gezond voedingspatroon (de basisvoeding) toe naar het optimale voedingspatroon om jouw doel te bereiken. Of het nou een persoonlijke record op de halve marathon is of het volbrengen van een 10 km, met goede voeding ondersteun je jouw doel. Zo passeren een gezonde basisvoeding, herstelvoeding en een goede vochtbalans de revue. Ook kun je lezen

hoe jij voeding voor, tijdens en na jouw trainingen slim aanpakt, wat het belang is van een goed gewicht en natuurlijk hoe je toewerkt naar jouw wedstrijddag. Daarbij is een gezonde basisvoeding het fundament van jouw hardloopprestatie. In stap 1 kun je daar uitgebreid over lezen. Echter, zeker bij duurlopen of een hoge trainingsfrequentie heb je wat meer of wat anders nodig dan die basis alleen. Daarover lees je in stap 2 en verder meer.

VOOR WIE IS EET ALS EEN ATLEET - HARDLOOP EDITIE BEDOELD?

Dit boek is voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding tijdens en rondom het hardlopen; en voor hardlopers op elk niveau. Of je nu net begint met hardlopen en graag een 3 km wilt lopen of dat je een getrainde marathonloper bent: met dit boek kun je je voeding rondom je trainingen en wedstrijden personaliseren en optimaliseren. We richten ons in dit boek niet op de sprintafstanden maar op duurspanningen. Sprinters hebben meer baat bij de adviezen in *Eet als een atleet*. We zullen in dit boek wel ingaan op hardloopergerelateerde klachten zoals maag-darmklachten en op eet-trends zoals een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Ziektebeelden daarentegen zul je op deze pagina's niet of beperkt tegenkomen. We kunnen immers in dit boek geen individuele dieetadviezen geven; daarvoor verwijzen we graag door naar een (gespecialiseerde) sportdiëtist.

WAT ZIJN ONZE UITGANGSPUNTEN?

Hoewel ons uitgangspunt onbewerkte basisvoeding is, heeft een sporter onder specifieke omstandigheden extra energie, eiwitten of koolhydraten nodig die niet-sporters niet nodig hebben. Ze zijn noodzakelijk om een topprestatie te kunnen leveren. Wil je bijvoorbeeld een marathon voltooien, dan neem je halverwege idealiter geen sneetje volkorenbrood met pindakaas, maar een gelletje. Soms kan het dus zo zijn dat je, om je doel te bereiken, iets moet eten en drinken wat je niet echt als een gezonde keuze kan beschouwen, zoals producten of gerechten met 'snelle' koolhydraten zoals suiker. Toch houden we nadrukkelijk rekening met gezondheid en waar mogelijk ook met duurzaamheid.

DE HOOFDPERSONEN

In het boek kom je 5 hoofdpersonen tegen die elk hun eigen hardloopdoelstelling hebben. De voorbeelden met deze personen in de hoofdrol zijn bedoeld om de theorie naar concrete praktische voorbeelden te vertalen, zodat jij een beeld hebt hoe jij je voedingsstrategie vorm kan geven om jouw hardloopdoel te bereiken. Het kan zijn dat je je niet altijd voor 100% kunt identificeren met een hoofdpersoon. Uiteraard is jouw eigen strategie afhankelijk van jouw doelstellingen, trainingsfrequentie en trainingsintensiteit. We stellen de hoofdpersonen op de volgende pagina graag aan je voor!

GELLETJE

Een gelletje is een sportvoedingsproduct met een siroopachtige substantie. Het is makkelijk mee te nemen, snel op te eten en daarom ideaal om snel koolhydraten aan te vullen onderweg.

"IN DE RECEPTEN
KOMEN GROENTEN EN
ANDERE PLANTAARDIGE
PRODUCTEN IN RUIME
MATE TERUG EN WE
ADVISEREN ZO MIN
MOGELIJK ROOD OF
BEWERKT VLEES OF
BEDREIGDE VISSOORTEN."



Monique

► **MONIQUE (25 JAAR, 170 CM, 68 KG)**

loopt sinds enkele maanden hard en is daarmee een paar kilo afgevallen. Haar doel is om over 10 weken een 5 km- wedstrijd te kunnen voltooien. Monique eet al sinds haar twaalfde vegetarisch en wil het liefst veganistisch gaan eten.



Abdul

► **ABDUL (31 JAAR, 177 CM, 70 KG)**

is een ervaren hardloper die landelijk goed mee kan op de 10 km. Zijn doel is om een topklassering te halen tijdens het NK 10 km op de weg.



Els

► **ELS (52 JAAR, 165 CM, 65 KG)**

loopt al jaren hard. Meestal loopt zij afstanden tot 15 km. Vanwege blessures (hamstring, zie stap 4) heeft zij een tijdje niet hardgelopen en zijn er wat kilo's bij gekomen. Nu is ze weer in training en wil ze haar grens verleggen. Een halve marathon is haar doel.



Jason

► **JASON (34 JAAR, 184 CM, 79 KG)**

heeft grootse plannen. Hij wil de Marathon Rotterdam lopen binnen 2 uur en 45 minuten. Hij is een keer eerder gestart in een marathon. Die moest hij afbreken vanwege maagklachten.



Suzie

► **SUZIE (43 JAAR, 167 CM, 53 KG)**

heeft de marathon vaarwel gezegd en is gaan ultralopen. Haar eerstvolgende doel is om bij De Zestig van Texel bij de top van haar leeftijdscategorie te eindigen.

TOT SLOT...

We bieden hardlopers met dit boek een praktisch stappenplan om met voeding meer uit hardloopprestaties te halen. We hebben ervoor gekozen om niet op alle theorie heel diep in te gaan. Daarvoor hebben we de grote zus van deze hardloopeditie: *Eet als een atleet*. Dit betekent zeker niet dat de adviezen geen wetenschappelijk fundament hebben. Wetenschappelijke onderzoeken vormen de achtergrond voor de inhoud. De sportonderzoeken waar we het over hebben zijn waar mogelijk grootschalige onderzoeken, maar daarnaast ook kleinere, goed uitgevoerde studies, die we in de

juiste context plaatsen. In de sport worden vaak onderzoeken uitgevoerd bij kleine onderzoekspopulaties, in verband met de haalbaarheid en uitvoering. Dit kan ervoor zorgen dat de resultaten niet zo robuust zijn als bij grootschalige studies. Toch is het relevant om te kijken naar onderzoeken die aanwijzingen geven tot prestatieverbetering, want zelfs het kleinste effect kan net het verschil zijn tussen winnen en verliezen - tussen het wel of niet bereiken van jouw hardlooptoel. Dus zoals jullie van *I'm a Foodie* gewend zijn, zijn alle adviezen in dit boek stevig onderbouwd. We wensen je veel lees-, kook-, maar vooral hardlooplezier!

I'M A
FOODIE

STAP 1
ZORG VOOR
EEN GOEDE
BASIS



► WAT EET ABDUL OP EEN DAG DAT HIJ NIET TRAJNT?

Abdul traint vrijwel elke dag. Zijn behoefte aan basisvoeding is groter omdat hij een man is en een grotere hoeveelheid spiermassa heeft. Ook is hij actiever in het dagelijks leven dan Monique. Zijn berekende energiebehoefte komt uit op circa 2500-2600 kcal per dag; waarbij zijn sportactiviteit niet is meegerekend (zie stap 2 voor hoe je de extra energiebehoefte kunt berekenen). Zijn basisvoeding ziet er als volgt uit:

TABEL 3

BASISVOEDING ABDUL

EETMOMENT	PRODUCTEN	ENERGIE (KCAL)
ONTBIJT	1 portie Havermoutontbijttaart (zie recept op p. 17)	433
	1 kopje koffie	0
	1 glas water	0
TUSSENDOOR	2 sneetjes volkorenbrood	164
	2 x belegd met 100% pindakaas	246
	1 kopje koffie	0
	2 bekers zwarte thee	0
LUNCH	4 sneetjes volkorenbrood	328
	4 x besmeerd met halvarine	88
	2 x belegd met kipfilet + schijfjes komkommer	60
	2 x belegd met hummus + tuinkers	126
	1 beker van 250 ml karnemelk	75
TUSSENDOOR	2 volkoren crackers	73
	2 x besmeerd met halvarine	44
	2 x belegd met 30+ kaas + schijfjes radijs	125
	2 bekers zwarte thee	0
AVONDMAALTIJD	Presteer-pilav (zie recept op p. 73)	573
	1 glas water	0
TUSSENDOOR	1 schaalje van 250 gram skyr	160
	1 sinaasappel	63
	1 glas water	0
TOTAAL		2558 kcal

Dit voorbeeld dagmenu bevat 151 g eiwit, 270 g koolhydraten, 81 g vetten, 42 g vezels

Deze basis kan Abdul op dagen dat hij hardloopt aanvullen met extra basisvoeding of specifieke producten rondom zijn trainingen of wedstrijden om optimaal te kunnen presteren. Denk aan de DIY – sportdrink op pagina 57 tijdens de training, of de postrun-kwarktaart op pagina 87 om goed te herstellen.

Inspiratie: een goed begin van de dag

Ontbijten is niet saai! Er zijn oneindig veel mogelijkheden voor een goede en voedzame start van de dag. Probeer deze frisse smoothiebowl waarop diverse variaties mogelijk zijn. Heb je iets meer tijd, geniet dan van de Havermoutontbijttaart. Andere gezonde ontbijtjes zijn bijvoorbeeld (plantaardige) yoghurt of kwark met muesli; of pap van havermout of Brinta. Aan beide kun je wat vers fruit toevoegen. Ook kun je denken aan volkorenpannenkoeken of aan enkele sneetjes volkorenbrood of volkoren crackers met hartig beleg zoals hummus, 100% pindakaas, cottage cheese, ei of groentespreads, die je kunt aankleden met wat rauwkost zoals tomaat, komkommer en paprika, of met wat in plakjes gesneden fruit.



LEZERSVRAAG ?

HEB IK MEER ENERGIE NODIG ALS IK IN HET BOS LOOP IN PLAATS VAN OP DE WEG?

Bij een afwijkende ondergrond, bijvoorbeeld in de duinen, bergop of in de modder ligt je MET-waarde iets hoger, al is het moeilijk concreet te

zeggen hoeveel precies. Je kunt het beste de waarden aanhouden in figuur 2. De werkelijke energiebehoefte zal dus ietsje hoger liggen.



▶ HOEVEEL ENERGIE HEEFT ELS NODIG OP EEN HARDLOOPDAG?

Els weegt 65 kg bij een lengte van 165 cm. Ze is gemiddeld actief met een geschatte PAL-waarde van 1,4. Haar energiebehoefte op een dag dat ze niet hardloopt is 1.352 (berekend met de formule van ten Haaf) x 1,4 = 1.893 kcal. Hoe verandert haar energiebehoefte op een dag dat ze 1 uur hardloopt met 9,5 km per uur? In figuur 2 kun je zien dat Els tijdens 1 uur hardlopen $10 \times 3,5 \times 65 / 200 \times 60 = 682$ kcal verbruikt. Hoeveel verbruikt Els totaal deze dag? Deel 1.893 kcal door 24 uur. Dat is 78,9 kcal/uur. Vervolgens vermenigvuldig je dat met 23 uur = 1.814 kcal. Daarbij telt Els de calorieën op die ze verbruikt tijdens 1 uur hardlopen. Els komt uit op $1.814 + 682 = 2.496$ kcal per dag.

WELKE BRANDSTOF ZIT ER IN JOUW TANK?

Als hardloper heb je dus op hardlooptdagen wat meer energie nodig. Maar waar haal je de energie vandaan? Allereerst is het goed om te weten hoe je energievoorraad werkt. Stel je je lichaam voor als

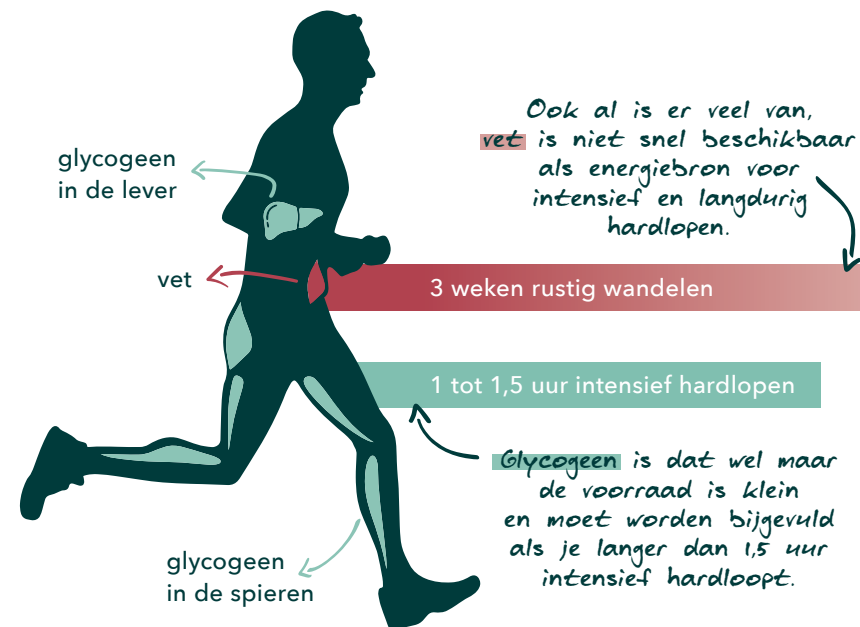
een hybride auto met 2 soorten brandstoftanks: een wat kleinere, elektrische accu met snelle brandstof en een heel grote benzinetank met trage brandstof. Zoals je in figuur 3 kunt zien, heeft je lichaam ook 2 brandstofbronnen tot de beschikking: je koolhydraat-

voorraad (te vergelijken met de accu) en je vetvoorraad (te vergelijken met de benzinetank). Je koolhydraatvoorraad is beperkt, terwijl je vetvoorraad behoorlijk groot is. Echter, vetten hebben veel meer tijd en zuurstof nodig om ze te kunnen verbranden dan koolhydraten; koolhydraten kunnen zelfs korte tijd zonder zuurstof verbrand worden. In figuur 4 kun je zien hoe jouw brandstofgebruik verandert op basis van de trainingsintensiteit: als je rust dan broemt het autootje stationair en verbrand je niet veel energie, en verhoudingsgewijs meer vet-

ten dan koolhydraten. Als je een rustig duurlooptje doet, is dat vergelijkbaar met wat cruisen in de bebouwde kom of over landweggetjes en gebruik je wat koolhydraten en wat vetten. Een intervaltraining met versnelingen is vergelijkbaar met af en toe het elektrische pedaal flink intrappen en dan weer op de rem gaan staan; je verbruikt al aanzienlijk meer koolhydraten dan vetten. Ga je op een intensief tempo aan de slag, dan trap je het elektrische pedaal vol in en zul je puur de koolhydraatvoorraad aanspreken.

BOUWSTOFFEN OM TE HERSTELLEN

Naast brandstoffen heb je als hardloper ook wat meer bouwstoffen (eiwitten) nodig om te herstellen van je trainingen. Nu eten de meeste Nederlanders al ruim voldoende eiwit; meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Daarom is het meestal niet nodig om extra eiwitten te eten. Aandacht schenken aan de momenten waarop je eiwit eet is wel een goed idee. Hierover lees je meer in stap 4.

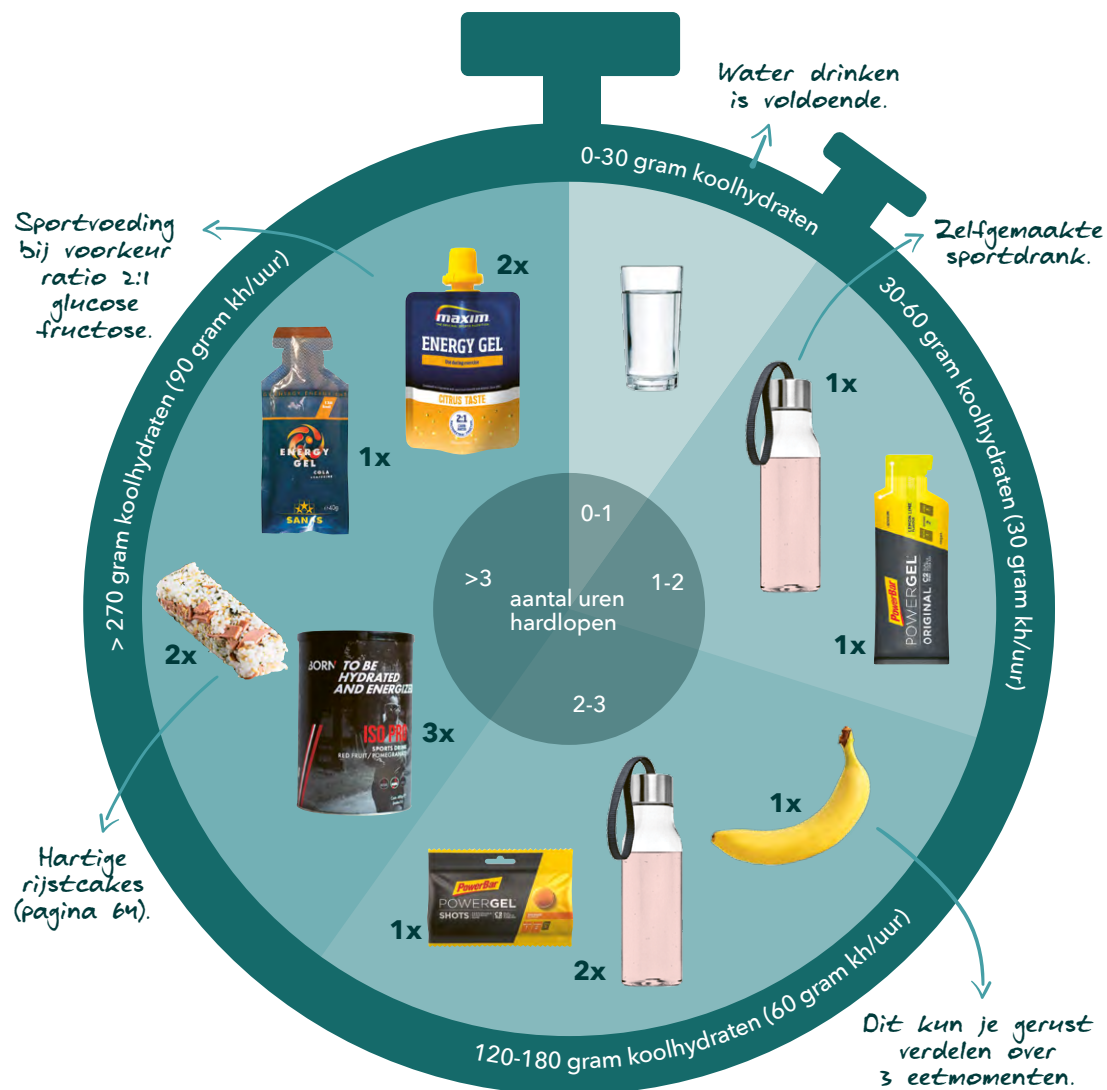


FIGUUR 3 - GLYCOGEEN- EN VETVOORRADEN

De verhouding energievoorraden die jouw lichaam tot zijn beschikking heeft.

GLYCOGEEN

Glycogeen is een ander woord voor koolhydraatopslag. Koolhydraten worden in het lichaam opgeslagen in je spieren en lever.



FIGUUR 6 – TIMER SPORTVOEDINGSPRODUCTEN

Hoe langer de inspanning, hoe meer koolhydraten je per uur nodig hebt voor een optimaal resultaat

Sportvoedingsproducten zijn speciaal ontworpen om tijdens het sporten snel koolhydraten aan te kunnen vullen. Dit zijn niet altijd de meest gezonde keuzes, maar zijn soms wel het beste op het moment van een loopprestatie. Als jij de aanbevolen hoeveelheid koolhydraten binnen kunt krijgen met eigengemaakte sportdrank, bananen of mueslirepen, dan heb je deze speciale producten niet per definitie nodig! Echter, bij in-

spanning waar 90 g koolhydraten per uur nodig is, is het in verband met de gewenste glucose en fructose ratio 2:1 wel aan te raden sportvoedingsproducten met deze verhouding te gebruiken. Bovendien, bij het hardlopen is vast voedsel, zoals een mueslibol, vaak lastig mee te nemen, moeilijk te kauwen en langzaam verteerbaar. Daarom kunnen vloeibare sportvoedingsproducten zoals een gel of sportdrank uitkomst bieden.

LEZERSVRAAG ?

ER ZIJN ZOVEEL VERSCHILLENDE SPORTDRANKJES. WELKE KAN IK HET BESTE GEBRUIKEN TIJDENS HET HARDLOPEN?

Zoals je in figuur 7 kunt zien, zijn er 3 soorten (sport) dranken: hypertoon, hypotoon en isotoon. Hypertone dranken zoals frisdrank of vruchtensap hebben een hoge concentratie mineralen en koolhydraten; hypotone dranken zoals water hebben een lage concentratie mineralen en koolhydraten en isotone dranken zoals zelfgemaakte sportdrank (zie recept p. 57) zitten ertussenin. Bij een te hoge concentratie

zullen vocht en koolhydraten maar langzaam worden opgenomen. Hypertone dranken zijn dus af te raden tijdens inspanning. In plaats van snel vocht aan te vullen kunnen ze zorgen voor misselijkheid door de hoge concentratie suikers. Hypotone en isotone dranken zijn wel goede keuzes tijdens het hardlopen. Welke je het beste kunt kiezen hangt af van de duur en intensiteit van jouw inspanning.

ETIKET LEZEN

Hypotone sportdranken bevatten minder dan 4 gram koolhydraten per 100 ml. Isotone sportdranken bevatten 4-8 gram koolhydraten per 100 ml. Boven de 8 gram koolhydraten per 100 ml is er sprake van een hypertone sportdrank. Deze informatie kun je terugvinden op het etiket.



Recovery
protein pancakes



RECOVERY PROTEÏN PANCAKES

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- ✓ 2 eieren
- ✓ 1 tl vanillesuiker
- ✓ 75 g boekweitmeel
- ✓ 2 tl bakpoeder
- ✓ 2 tl kaneel
- ✓ snuf zout
- ✓ 250 g magere kwark,
plus evt. extra om te garneren
- ✓ 1 grote appel
- ✓ kneepje citroensap
- ✓ milde (olijf)olie
- ✓ 100 g bosbessen

Voedingswaarde p.p.

395 kcal, 21 g eiwit,
41 g koolhydraten,
11 g vet waarvan 3 g verzadigd,
5 g vezel, 1,5 g zout

Allergenen

ei, melk (lactose)

VARIATIE TIP

Voeg voor een winterse variant 3 eetlepels rozijnen toe aan het beslag; vervang de bosbessen door stukjes peer en vervang 1 theelepel kaneel door 1 theelepel koekkruiden.

Bereidingswijze

Doe de eieren met de vanillesuiker in een beslagkom en klop met een garde of mixer luchtig. Voeg het boekweitmeel, het bakpoeder, de kaneel, het zout en de kwark toe en meng alles tot een egaal, luchtig beslag. Halveer de appel, schil de ene helft en snijd in blokjes. Schep de blokjes appel door het beslag. Besprenkel het gesneden deel van de andere appelhelft met wat citroensap om verkleuring te voorkomen en leg apart. Verhit wat milde (olijf)olie in een koekenpan. Schep met een soeplepel het beslag voor 2 kleine pannenkoekjes in de pan en bak ze aan beide kanten goudbruin. Houd de pannenkoekjes warm onder aluminiumfolie terwijl je de rest van het beslag opbakt. Je kunt ongeveer 6 pannenkoekjes bakken. Snijd intussen de overgebleven appelhelft in schijfjes. Verdeel de pannenkoekjes in stapeltjes over 2 borden en garneer de stapeltjes met de schijfjes appel, de bosbessen en eventueel wat extra kwark.

NOTITIES



Lined writing area consisting of horizontal dotted lines for text entry.

IS PASTA DÉ HARDLOOPBRANDSTOF? KUN JE JE VET-PERCENTAGE VERLAGEN DOOR OP LAGE INTENSITEIT TE TRAINEN? WAT IS DE BESTE SPORTDRANK? HOE HERSTEL JE OPTIMAAL? KUN JE MAAG- EN DARMKLACHTEN TIJDENS HET HARDLOPEN VOORKOMEN? EN ZIJN ER SUPPLEMENTEN DIE JE KUNT GEBRUIKEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN?

In *Eet als een atleet - hardloop editie* worden al jouw voedingsvragen beantwoord door sportdiëtisten en wetenschappers Vera Wisse en Titia van der Stelt. Zij nemen je - door wetenschap te vertalen naar praktische en direct toepasbare adviezen - in vijf stappen mee naar een voedzaam eetpatroon waarmee jij je hardloophdoelen kunt behalen. Aan de hand van vijf personages, die elk hun eigen hardloophdoel hebben, krijg je inzicht in eet- en drinkstrategieën rondom trainingen en wedstrijden.

Eet als een atleet - hardloop editie bevat praktische tips, handige infographics en makkelijke recepten en is bedoeld voor iedere hardloper. Of je nu hardloopt om af te vallen, om gezond en fit te blijven, of om een toptijd neer te zetten op de marathon: dit boek biedt praktische handvatten en inspiratie voor elk hardloophdoel op elk niveau.

“ER VALT ZOVEEL TE LEZEN OVER GEZONDE VOEDING EN SPORTVOEDING OP HET WORLD WIDE WEB, DAT HET MOEILIJK IS OM TE BEPALEN WAT NU DE WAARHEID IS. OF HET ENE ADVIES OF HET ANDERE ZINVOL IS OM OP TE VOLGEN, HANGT AF VAN WAT JOUW HARDLOOPDOEL IS. IN DIT BOEK LATEN WE JE ZIEN WELKE STAPPEN JIJ KUNT NEMEN OM JOUW VOEDING AAN TE PASSEN AAN JOUW DOELEN.”

DE AUTEURS



Vera Wisse
Sportdiëtist en
voedingswetenschapper



Titia van der Stelt
Bewegingswetenschapper
en sportdiëtist bij FC Twente
en in haar praktijk
Voedingconditie

I'M A
FOODIE

PUBLISHING

www.iamafoodie.nl
#atleethardloopeditie



9 789082 700251

