





 STEPHANIE
SCHEIRLYNCK

HET SPORT  voor hardlopers
KOOKBOEK

Lannoo

DE INVLOED VAN SPORTVOEDING OP JE SPORTPRESTATIE

4

Veel hardlopers eten elke dag ongeveer hetzelfde. Of ze nu wel of niet gaan trainen, lang of kort, rustig of intensief, hun voeding wordt niet echt aangepast. Op deze manier zijn er dagen waarop je wellicht wat energie tekortkomt of te veel eet en soms de verkeerde voeding kiest. De kans is groot dat je dit wel merkt, maar de link niet legt met je voeding. Als jij bijvoorbeeld iemand bent die in de uren na de training grote honger heeft en je dan zin hebt in alles wat je tegenkomt, is dat een signaal dat je voeding niet was afgestemd op de training die je net hebt afgewerkt. Anticiperen op de training die komt zal ervoor zorgen dat deze honger of zin na de training er niet komt of alleszins controleerbaar is. Bovendien kun je je ook afvragen op welke kwaliteit je dan getraind hebt en hoe moeilijk je herstel zal verlopen als je helemaal leeg bent thuisgekomen. Het kan dus veel beter en het is niet moeilijk om dat te veranderen. Je hebt alleen wat inzichten en een leidraad nodig en je bent op weg.

Ook maag-darmklachten kunnen je training of wedstrijd helemaal verknallen. In dit boek bekijken we samen wat je kunt aanpassen in je voeding om dit soort klachten te voorkomen en comfortabeler te kunnen sporten.

Je voeding op een slimme manier plannen zal je prestaties naar een hoger niveau tillen zonder dat je daar veel moeite voor hoeft te doen. Met hetzelfde trainingsschema maar een aangepast voedingspatroon zul je immers veel meer uit je trainingen halen. Doe dit gedurende een aantal weken en de progressie die je maakt zal veel groter zijn dan wanneer je weinig aandacht besteedt aan je voeding. Soms vragen sporters of dit in cijfers uitgedrukt kan worden en dat is moeilijk, maar probeer het zelf eens uit. Het voordeel van aanpassingen in je voedingspatroon is dat je al heel snel verbeteringen zal zien én voelen. In de volgende hoofdstukken leer je wat je lichaam wanneer nodig heeft en hoe je dat praktisch kunt vertalen naar je weekmenu. Zo leer je op een relatief eenvoudige manier je eigen slimme voedingsstrategie te bepalen.





WAT HET LICHAAM VAN EEN HARDLOPER NODIG HEEFT

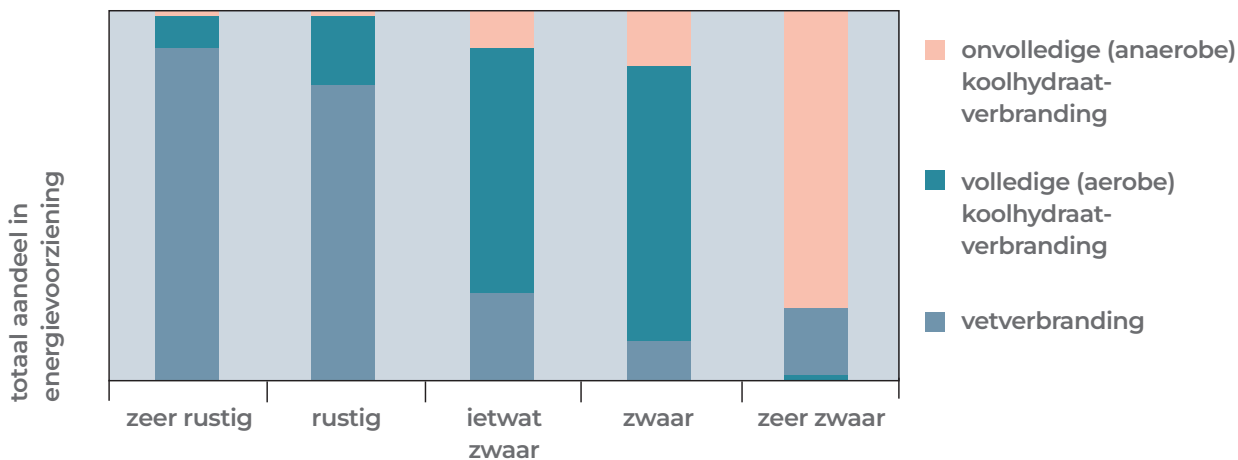
ENERGIEVERBRUIK VAN EEN HARDLOPER

Het energieverbruik van een hardloper varieert van dag tot dag. Je hebt bijvoorbeeld dagen waarop je niet traint, dagen waarop je een intervalloop hebt gepland en ook dagen met rustige, maar vaak iets langere duurlopen. Je energiebehoefte zal per dag verschillen. Je lichaam verbruikt in rust al veel energie (je basale metabolisme) en daar komen je dagelijkse activiteiten zoals je werk of studies, verplaatsingen, huishouden ... bij. Als je daarbij ook nog gaat trainen

verbrandt je lichaam extra energie. Als je gebruikmaakt van een activity tracker, heb je daar vast al wat inzicht in gekregen. Bereken ook eens voor jezelf hoeveel energie je verbruikt via de handige calculator op het Hello Champ-platform (www.hellochamp.cc).

Het aantal kilocalorieën dat je dagelijks verbruikt, zal je uit je dagelijkse voeding moeten halen. Niet alleen het aantal kilocalorieën speelt echter een rol, ook de voedingsstoffen die de energie leveren zijn belangrijk. Eenvoudig gesteld leveren koolhydraten en vetten energie als

6

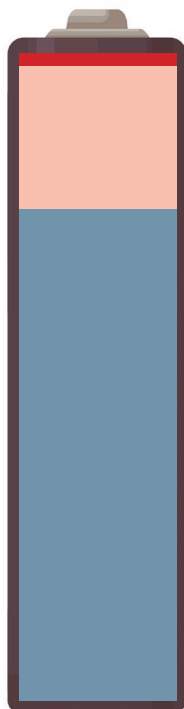


brandstof en leveren eiwitten energie als bouwstof voor het lichaam. Het is belangrijk dat je weet dat je bij rustige inspanningen (lage hartslag, tot maximaal 70 procent van je maximale hartslag) voornamelijk vetten als energiebron zult aanspreken. Hoe intenser je gaat trainen (dus hoe hoger je hartslag), hoe groter het aandeel koolhydraten zal worden. Deze figuur maakt dit duidelijk.

Wanneer je als hardloper altijd voldoende koolhydraten eet, zul je zowel vetten als koolhydraten verbruiken. Om het vetmetabolisme te trainen – en dus efficiënter te worden in het verbranden van vetten – zullen marathonlopers af en toe nuchter of met minder koolhydraten

in hun reserves trainen. Op die manier wordt het lichaam verplicht hoofdzakelijk vetten als brandstof te gebruiken en zul je op termijn je koolhydraatreserves langer kunnen aanhouden. Dit kan interessant zijn want je koolhydraatreserves zijn heel beperkt, terwijl je vetreserves erg groot zijn (ja, zelfs al sta je heel scherp met een laag vetpercentage). We kunnen slechts koolhydraten opslaan voor 1.500 tot net iets meer dan 2.000 kcal en vergeleken met onze vetreserves is dat heel weinig. Met deze 'glycogeenreserve' kun je ongeveer 1,5 tot 2 uur met een matige tot hoge intensiteit trainen. Oftewel: alle inspanningen die langer duren, vereisen een aanvulling van energie tijdens het sporten.

7



- **Koolhydraten**
De snelste vorm van energie maar ook de meest schaarse: slechts ongeveer 1.500 tot 2.500 kcal zijn onder direct bruikbare vorm beschikbaar.
- **Eiwitten**
Deze energie zit opgeslagen in de lichaamsweefsels, vooral als spiermassa. Ze is dus niet snel beschikbaar en wordt enkel aangesproken bij een energietekort.
- **Vetten**
Trage vorm van energie, maar gemakkelijk op te slaan. Elke kilogram vetmassa levert ongeveer 7.000 kcal, dus meer dan 3 keer de totale hoeveelheid koolhydraten in het lichaam.



Voor de volledigheid: alcohol levert zoals je ziet ook kilocalorieën, alleen zal ons lichaam die niet als brandstof of bouwstof aanwenden. Als sporter (ook als niet-sporter) kun je dus beter niet te veel alcohol drinken, maar je energie halen uit voedingsstoffen die ons lichaam wél nodig heeft. Alcohol is niet verboden, maar rond trainingen of wedstrijden kun je het beter vermijden. Alcohol is vochtafdrijvend en zal uitdroging verergeren en optimaal spierherstel verhinderen. Het hoeft niet gezegd dat het ook voor je algemene gezondheid het beste is om alcoholinname te beperken.

We behandelen hier de belangrijkste voedingsstoffen.

Koolhydraten

Eén gram koolhydraten levert 4 kcal op. Dat is minder dan de helft vergeleken met 1 gram vet, maar het verschil zit hem in de snelheid en de efficiëntie van het energieverbruik. Er is veel minder zuurstof nodig voor het verbranden van koolhydraten dan voor het verbranden van vetten. Bovendien wordt de energie uit koolhydraten veel sneller vrijgemaakt waardoor die sneller beschikbaar is. In het hoofdstuk 'Energieverbruik van een hardloper' kun je nog eens nalezen bij welke inspanning je de meeste koolhydraten verbrandt.

Er bestaan 'snelle' koolhydraten (suikers) en 'trage' koolhydraten (zetmeel). Na een maaltijd worden koolhydraten in de darmen afgebroken en komen ze als bloedglucose (bloedsuiker) in het bloed terecht. Op die manier worden suikers naar de

spieren gebracht, waar ze als brandstof worden gebruikt of worden opgeslagen als glycogeen. Glycogeen vormt onze koolhydraatvoorraad.

Ons lichaam slaat koolhydraten op in de lever en de spieren (ongeveer 300 tot 800 gram). Deze hoeveelheid is slechts voldoende voor een inspanning van 90 tot 120 minuten (afhankelijk van de intensiteit). Als je trainingen of wedstrijden langer duren zul je continu koolhydraten moeten aanvullen om te voorkomen dat je lichaam zonder brandstof komt te zitten. Misschien heb je weleens meegemaakt dat het voelde alsof je benen vol pap zaten, of ben je de man met de hamer al eens tegengekomen. Zoals eerder aangehaald is dat het moment waarop je lichaam overschakelt van de lege tank koolhydraten op vetten.

Op vetverbranding kun je uren doorgaan omdat vetten in je hele lichaam opgeslagen zijn, maar je moet op dat moment aanzienlijk vertragen. Het ligt dus niet altijd aan je conditie. Te laat of te weinig eten of drinken tijdens je inspanning kan ervoor zorgen dat je ineens 'geparkeerd' staat. Begin dus altijd met een volle tank aan een training of wedstrijd en vul onderweg je koolhydraten voortdurend aan. Alleen op die manier zul je je lange duurinspanning tot een mooi einde kunnen brengen. Bovendien zul je dan minder uitgeput zijn en sneller herstellen van de geleverde prestatie, wat weer bijdraagt aan je sportprestaties tijdens de volgende training of wedstrijd.

Hoeveel koolhydraten je nu eigenlijk nodig hebt, hangt af van je sportactiviteiten die dag.



01

ONTBIJT





HAVERMOUTPAP MET APPEL EN KANEEL

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

640 kcal
11 g E
97 g KH
22 g V

INGREDIËNTEN

60 g havervlokken
300 ml haverdrink (melk naar keuze)
1 appel, in blokjes
snufje kaneel
1 kl plantaardige olie
1 el walnoten
1 el honing

BEREIDING

Breng de havermout met de haverdrink aan de kook. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Verlaag het vuur en laat 5 tot 10 minuten indikken tot je een mooie pap krijgt.

Bak intussen de appel met kaneel in de olie. Giet de havermoutpap in een kommetje en werk af met de gebakken appel, de noten en de honing.

TIP

De topping van appel en kaneel kun je zeker ook vervangen door ander fruit naar keuze. Havermoutpap is ook heel lekker met peer (die je eventueel ook kunt laten meekoken) of rode vruchten, druifjes, gedroogd fruit, noten ...





BANANENCAKE

VOEDINGSWAARDE

PER PORTIE

180 kcal

3 g E

38 g KH

2 g V

INGREDIËNTEN

250 g zelfrijzende bloem

1 tl bakpoeder

160 g rietsuiker

snufje zout

60 g vloeibare margarine

60 g appelmoes

2 eieren

4 bananen

poedersuiker

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Meng alle droge ingrediënten: bloem, bakpoeder, rietsuiker en zout.

Meng (of mix) alle natte ingrediënten: margarine, appelmoes, eieren en bananen.

Voeg de natte ingrediënten voorzichtig bij de droge en meng alles goed door elkaar.

Giet het mengsel in een bakvorm en bak ongeveer 45 minuten in de oven.

Laat de cake even afkoelen en versier met poedersuiker.

14





EENPANSGERECHT STEAK PRIMAVERA

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

455 kcal
43 g E
43 g KH
13 g V

INGREDIËNTEN

600 g steak
1 + 2 el olijfolie
4 teentjes knoflook
1 bosje lente-uitjes
1 groene paprika, in reepjes gesneden
800 g krielaardappeltjes, gekookt
300 g diepvrieserwtjes
150 g groene aspergepunten, in hapklare stukken gesneden
peper en zout
1 handvol platte peterselie

BEREIDING

Wrijf de biefstuk in met 1 eetlepel olie en bak hem ongeveer 10 minuten (draai hem om de 2 minuten om). Leg hem opzij om te rusten. Giet de olie uit de pan en laat de knapperige stukjes achter. Verhit 2 eetlepels olie in dezelfde pan op een laag vuur. Voeg de knoflook, de lente-uitjes, de groene paprika en de aardappeltjes toe en bak ze ongeveer 3 minuten. Voeg de erwten toe en stoof ongeveer 5 minuten. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper. Laat ze nog 5 minuten sudderen. Snijd ondertussen het vlees in plakjes. Leg het vlees op de groenten, kruid met peper en versier met peterselie.





GROENTEWOK

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

490 kcal
17 g E
81 g KH
10 g V

INGREDIËNTEN

18

2 el olijfolie
1 teentje knoflook, fijnggehakt
3 wortels, in 'lucifers' gesneden
100 g champignons
1 courgette, in halve schijfjes gesneden
100 g sojascheuten
100 g diepvrieserwtjes
400 g rijst of noedels
koriander
2 lente-uitjes

BEREIDING

Verhit de olie en voeg de knoflook en wortels toe.
Laat 3 minuten stoven. Voeg dan de champignons toe en laat samen 2 minuten stoven. Doe er de courgette bij en laat alles samen nog een paar minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.
Voeg er vervolgens de erwtjes aan toe, laat een minuutje meestoven en doe er als laatste de sojascheuten bij.
Kook intussen de rijst of noedels gaar volgens de verpakking.
Meng de noedels met de groenten en werk af met koriander en lente-ui.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Stephanie Scheirlynck

Foodstyling: Katrien Van De Steene i.s.m. Stephanie Scheirlynck

Fotografie: Heikki Verdurme, Pexels & Shutterstock

Jan Opdekamp (foto cover links onder)

Vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Stephanie Scheirlynck & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2023

D/2024/45/92 - NUR 440, 488

ISBN: 978-94-014-9553-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Het sportkookboek 1 – het basisboek



Het sportkookboek 2 – de opvolger van de bestseller met nieuwe recepten



Het optimale sportgewicht - bereik je streefgewicht en je sportieve doelstellingen



Het sportkookboek voor wielrenners - beter presteren op de fiets dankzij de juiste voeding