

# De Kempvis

## Informatieblad

### Wat eet en drink je voor en tijdens trainingen en wedstrijden?



Zwemvereniging de Kempvis



Spijkenisse  
[www.kempvis.nl](http://www.kempvis.nl)

# Eet dagelijks gezond, en rijk aan koolhydraten

Zwemmen is een intensieve sport, waar je brandstoffen voor nodig hebt. Die krijg je binnen via je eten. De belangrijkste brandstoffen zijn koolhydraten en vetten. Naarmate de intensiteit van de inspanning hoger is, zal je lichaam meer koolhydraten en minder vetten als brandstof gebruiken. Bij minder grote inspanningen zal de vetverbranding hoger zijn en de koolhydraatverbranding lager. Als zwemmer heb je dus vooral koolhydraten nodig.

## Koolhydraten: brandstof bij grote inspanningen

Koolhydraten zijn voor de duursporter de belangrijkste bron van energie. De koolhydraatverbranding verloopt namelijk effectiever dan de vetverbranding. Dat komt doordat er minder zuurstof voor nodig is dan voor de verbranding van vet. Koolhydraten worden in het lichaam opgeslagen als glycogeen. Door dagelijks voeding te eten met veel koolhydraten, vul je je glycogeenvoorraad aan en stel je het moment waarop deze voorraden leeg raken bij grote inspanningen, uit. Daarmee stel je ook het moment uit waarop je lichaam moet overschakelen op de minder effectieve vetverbranding. Elke zwemmer kent dat moment wel. Het is ook bekend als 'het dode punt' of 'de man met de hamer tegen komen'.

Duursporters, zoals zwemmers, wordt dan ook aangeraden dagelijks voeding te eten die rijk is aan koolhydraten. Voorbeelden daarvan zijn:

- Brood (ook krentenbollen, ontbijtkoek, crackers, enz.).
- Aardappelen
- Pasta.
- Rijst.
- Peulvruchten (bruine en witte bonen, kapucijners, enz.).
- Fruit (vooral bananen).

## Vetten: brandstof bij lichte inspanningen

Vetten zijn de belangrijkste brandstof die je lichaam verbruikt in rust en bij lichte inspanningen. Het lichaam gaat vet verbranden als de glycogeenvoorraden leeg zijn. De vetreserves in het lichaam zijn echter bijna onbeperkt. Je hoeft deze voorraden dus niet met voeding aan te vullen. Toch heeft ieder mens wel vet nodig. In vet zitten namelijk belangrijke vetzuren en in vet oplosbare vitamines, zoals vitamine A en D. Het is aan te raden om niet meer dan 20 procent van de energie die je verbruikt, uit vet te halen. Je zult dan ook moeten proberen de hoeveelheid vet in je dagelijkse voeding te beperken.

Eet dus zo min mogelijk erg vette producten, zoals snacks en sauzen, e.d. En zorg ervoor dat je vooral minder vette producten eet, zoals:

- Halvarine of (dieet) halvarine.

- Magere of halfvolle melkproducten.
- Magere vleessoorten.

## **Eiwitten: voor de opbouw en het herstel van je spieren**

Behalve koolhydraten en vetten zijn er ook eiwitten. Die spelen vooral een rol bij de opbouw en het herstel van je spieren. Het lichaam verbruikt normaal gesproken geen eiwitten als brandstof. Maar als er een tekort aan koolhydraten is, gaat je lichaam wél eiwitten als brandstof verbruiken. Je raadt het al: dat gaat ten koste van je spierweefsel. Omdat bij sporters soms toch gebeurt, is de behoefte aan extra eiwitten iets groter dan bij niet-sporters. Toch hoef je geen speciale maatregelen te nemen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. De gemiddelde Nederlandse voeding bevat namelijk van zichzelf al meer eiwitten dan aanbevolen wordt. Bovendien bevatten voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten, zoals brood, meestal ook veel eiwitten. Je krijgt ze dus sowieso al binnen.

## **Wat eet en drink je voor en tijdens trainingen en wedstrijden?**

Praktische tips natuurlijk, die je eigenlijk al in de praktijk brengt als je gewoon gezond en verstandig eet, min of meer volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Maar dat gaat over je dagelijkse eetpatroon. Als zwemmer wil je natuurlijk ook weten wat je wel en niet kunt eten en drinken kort voor of tijdens trainingen en wedstrijden? Dus als je die grote inspanningen ook echt gaat leveren?

## **Eet niets of weinig, en sowieso licht verteerbaar**

Wedstrijden en trainingen vereisen behoorlijke inspanningen. Je spieren vragen dan veel bloed, om voedingsstoffen aan te voeren en afvalstoffen af te voeren. Als je kort voor of tijdens deze inspanningen (veel) eet, hebben ook je maag en darmen bloed nodig. Zij moeten dat eten immers verwerken. Zowel je spieren als je maag en darmen vragen dan dus bloed. Dat gaat niet samen. Hierdoor kun je duizelig worden, kramp in je maag krijgen en zelfs gaan overgeven. Om dit te voorkomen, hebben we een aantal concrete tips over eten rondom trainingen en wedstrijden op een rijtje gezet.

- Eet twee uur vóór een training of wedstrijd niets, en snoep dan ook niet. Voor een ochtendtraining moet je natuurlijk wel iets eten, omdat je de hele nacht niets hebt gegeten. Maar eet dan in ieder geval niet te veel. Een licht ontbijt is genoeg, zoals een cracker of een eierkoek.
- Eet tot drie uur voor een training of wedstrijd sowieso geen grote maaltijd. Eet dan bovendien niet te veel vlees (dit kan tot brandend maagzuur leiden) en liever geen bonen, koolsoorten, ui en paprika (dit kan leiden tot boeren).

- Eet tijdens een training of wedstrijd niets. Lukt dat niet, eet dan iets wat licht verteerbaar is, zoals een cracker of een eierkoek.
- Eet kort voor en tijdens een training of wedstrijd sowieso geen snoep, chocola, koeken, nootjes, chips, snacks, patat en melkproducten. En ook geen boterhammen met vet beleg zoals kaas, worst, pindakaas en hagelslag. Ook een appel of sinaasappel is niet verstandig. Al deze voedingsmiddelen bevatten te veel vet of verkeerde suikers. Het kost je lichaam veel energie om deze stoffen te verwerken. Die energie heb je nodig om te presteren. Je gaat dan dus langzamer zwemmen, niet sneller.

Ben je tijdens een wedstrijd klaar met jouw afstanden en wil je echt even iets snoepen, wacht daar dan mee tot de andere zwemmers ook klaar zijn.

## **Drink voldoende voor, tijdens en na trainingen en wedstrijden**

Niet alleen wat je wel of niet eet is belangrijk bij (sport)inspanningen, ook wat (en dát) je drinkt. Tijdens het zwemmen verlies je veel vocht, ook al heb je dat niet in de gaten. Dat vochtverlies moet je aanvullen. Zorg daarom dat je voldoende drinkt. Zowel voor en tijdens de training, als erna. Maar ook voor en na een wedstrijd. Als een wedstrijd langer dan een uur duurt, drink dan ook tussendoor. Een tekort aan vocht kan vervelende gevolgen hebben. Een vochtverlies van 2 procent zorgt al voor mindere prestaties. Bovendien kan het kramp en/of maag- en darmproblemen veroorzaken. Wat je rondom de trainingen en wedstrijden moet drinken? Eigenlijk zijn er maar twee 'smaken':

- Water.
- Water met een klein beetje siroop.

Wat je vooral *niet* moet drinken voor en tijdens trainingen en wedstrijden:

- Koolzuurhoudende frisdrank (dit kan leiden tot boeren).
- Drankjes met cafeïne of andere pepmiddelen.
- Melkproducten (die kosten veel energie om te verwerken).
- Vruchtensappen.
- IJskoude dranken (daar kun je maagkrampen van krijgen als je je gaat inspannen).

Als je nog vragen hebt over gezonde en verstandige voeding in relatie tot het wedstrijdzwemmen, dan kun je die altijd stellen aan een van de trainers: [trainers.wz@kempvis.nl](mailto:trainers.wz@kempvis.nl).