

# Voedingsschema kracht- en spieropbouw

## **INLEIDING**

De meeste atleten zijn geïnteresseerd in het vergroten van de spiermassa om hun kracht en power te laten toenemen. Specifieke krachttraining is voor heel wat sporters een onderdeel van hun trainingsschema. Wielrennen, atletiek, balsporten, triatlon integreren vaak een vorm van krachttraining in hun voorbereiding. Recent wordt ook veel aandacht besteedt aan rompstabiliteit. Als je heel stabiel en sterk bent in jouw romp kan je veel beter en efficiënter kracht overbrengen.

In de fitnesscentra worden ook variaties gegeven op core stability trainingen en krachttraining. Cross-fit is bijvoorbeeld een manier van trainen waarbij elementen uit gymnastiek, gewichtheffen en atletiek gecombineerd worden in één work-out. Insanity is dan weer gebaseerd op het principe maximum interval training. Hierbij worden intervallen van 3 min per oefening afgewisseld met 20 sec rust. Krachtopbouw en fitness is tegenwoordig dus meer dan alleen maar statische oefeningen op toestellen.

Iedereen kan een vorm van krachtsport zoeken die best bij haar of hem past. Maar de mate waarin je spiermassa zal opbouw wordt bepaald door een aantal factoren.

Erfelijke factoren bepalen zeker mee in welke mate men spiermassa zal kunnen opbouwen. Vervolgens zijn er de trainingen. Het opbouwen van spiermassa vraagt oefening en veel training. Een derde factor is de voeding. Voeding speelt een belangrijke rol in de opbouw van spiermassa. Al bestaan daar veel verschillende 'theorieën' over. Dit schema is gebaseerd op de huidige wetenschappelijke evidentie over de rol van voeding in het opbouwen van kracht en spiermassa.

## **AANGEPAST VOEDINGSPATROON**

- Zorg voor een royale vochtinname: minimum 1,5l per dag en bij training meer.
- Streef naar een evenwichtige voeding met een goede variatie aan koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten.
- De timing van de maaltijd en de porties variëren van persoon tot persoon. Maar, in een goed en regelmatig voedingspatroon worden de maaltijden best over de dag gespreid: ontbijt-tussendoortje-middagmaal-tussendoortje-avondmaal-eventueel tussendoortje.
- In tegenstelling tot wat veel mensen denken zijn koolhydraten ook belangrijk voor weerstandsoefeningen met een hoge intensiteit. Wanneer je niet genoeg koolhydraten inneemt, zal je snel genoeg merken dat je minder goed zal kunnen trainen. Zeker wanneer je meer dan één training hebt per dag. Neem daarom dagelijks zo'n 5-7gr KH/ KG/ LG in, dus voor een persoon van 60kg is zo'n 300 tot 420gr.

Voedingsschema voor kracht- en spieropbouw.

- Kies bij voorkeur voor volkoren voedingsmiddelen: volkoren brood, pasta, rijst,...
- Neem dagelijks voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen in voor spieropbouw en -herstel. Vroeger dacht men vaak dat daarvoor grote hoeveelheden eiwitten moesten worden geconsumeerd. We weten nu dat dit niet zo is. Een inname van 1,2 (=behoud spiermassa)-1,7 (opbouw spiermassa) gr/ KG/ LG per dag is voldoende. Deze aanbeveling is verhoogd tot maximaal 2gr/ KG/ LG voor adolescenten in hun groeifase. Méér dan 2gr eiwitten per KG/ LG per dag innemen heeft geen zin, dit wordt namelijk opgeslagen als vet. Veel belangrijker is de spreiding van eiwitten doorheen de dag en rond de inspanning. Het best wordt spieropbouw en -herstel gerealiseerd wanneer de hoeveelheid eiwitten gespreid wordt ingenomen doorheen de dag: 4 à 5 maaltijdmomenten met een maximum van 25gr eiwitten per keer (of 0,25-0,30gr eiwitten/ KG/ LG/ per keer).
- Voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen is het belangrijk om voldoende variatie in het voedingspatroon te brengen. Zorg er voor dagelijks een ruime portie groenten (minimum 300gr) en fruit (min. 2 stuks per dag) in te nemen.

### **VOORBEREIDINGSPERIODE: ondersteunende supplementen**

- Tijdens zware trainingsperiodes of in de winterperiode, is het aan te raden om extra multivitamines (**MULTIMAX**, 2 tabletten bij het ontbijt) in te nemen om te voldoen aan je dagelijkse behoefte.
- **CREATINE 3000** verbetert de explosiviteit en groei van spiermassa. Dat is natuurlijk een voordeel voor kracht- en spieropbouw. Start met een kuur van minimum 8 weken in de voorbereidingsfase naar het nieuwe seizoen. Neem 4 tabletten per dag na de training. Op niet-trainingsdagen 4 tabletten gespreid in te nemen.
- Suppletie met **HMB 1000** kan ervoor zorgen dat je minder spierafbraak hebt op zware trainingsdagen. Bovendien versnelt **HMB 1000** het herstel als de intensiteit of het trainingsvolume hoog is. Start met een kuur van twee weken voorafgaand aan een zware trainingsperiode. Neem 4 tabletten per dag: 2 bij het ontbijt en twee 's avonds. Of neem het enkel op zware trainingsdagen: 4 tabletten 1uur voor de zware wedstrijd of training.
- **BETA ALANINE SLOW RELEASE** zorgt ervoor dat je langer kan presteren aan een hoge intensiteit. Het verhoogt de zuur-buffer in de spieren (carnosine buffer) waardoor je minder snel zal verzuren. Cardiofitnessers en bodybuilders die trainen met lange sets of aaneengesloten combinaties van sets zullen een prestatieverhogen effect hebben van BETA ALANINE. Deze sporters zullen merken dat ze meer reps kunnen maken, of maximale inspanningen langer kunnen volhouden. Volg een basiskuur van 4 weken in de voorbereidingsperiode, neem 4 tabletten per dag (2 's morgens en 2 's avonds) bij de maaltijd. Voor een optimaal resultaat volg een kuur van 10 weken, neem daarbij 6 tabletten per dag (2 's morgens en 2 's avonds) bij de

maaltijd. Dit substantieel voordeel blijft ook behouden gedurende 4 weken bij een basiskuur en 10 weken bij een optimale kuur.

- Als je regelmatig last hebt van krampen, start dan zo'n 4 weken voor een zware trainingsperiode met een kuur van **MAGNESIUM 2000 AA**. Neem dagelijks één bruistablet bij het ontbijt.

## **DE DAG VAN DE INSPANNING**

### **VOOR DE INSPANNING**

#### **HYDRATATIE**

Start perfect gehydrateerd aan de inspanning, ook voor krachtsport is dit belangrijk!! Dit kan je doen door naar de kleur van je urine te kijken: is deze waterig of zeer licht geel van kleur, dan ben je goed gehydrateerd. Maar is deze donker van kleur, dan moet je meteen starten met drinken. Drink zo'n 300 tot 600ml **ISOTONIC** (35gr in 500ml) of water bij de maaltijd voor de inspanning. En drink aanvullend zo'n 300 tot 400ml in de laatste 15 à 20min. voor de inspanning.

#### **ENERGIEVOORZIENING:** koolhydraten en eiwitten

Ideaal neem je de laatste grote maaltijd zo'n 3 tot 4u voor de inspanning. Je maag heeft dan voldoende tijd om zich te ledigen en je bloedsuiker kan terug normaliseren. De maaltijd is best: hoog in koolhydraten, laag in vet en vezels, en matig in eiwitten. Hoe groot je portie koolhydraten moet zijn bij de inspanningsmaaltijd is afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning maar schommelt toch meestal rond de 200-300gr KH. Hoe dichter bij de inspanning, hoe sneller de gekozen voeding moet verteren. Voorbeelden van maaltijden zijn: toast met confituur en een magere yoghurt, gegrilde kip met een sandwich, boterham met kalkoen, vis of mager vlees met pasta, rijst of aardappelen.

Neem 30 tot 60 min. voor de inspanning nog een koolhydraat- en eiwitrijke snack (30-40gr KH en 10-15gr eiwitten) om de spiereiwitsynthese te maximaliseren. Voorbeelden van snacks zijn: 1/2<sup>de</sup> portie **FULL TRAINING COMPLEX** (25g: 13 gram eiwitten, 7 gram koolhydraten) + **ISOTONIC** (35gram in 500ml) ), , 1/2<sup>de</sup> portie **HIGH PROTEIN BAR (10 gr eiwitten, 6 gram koolhydraten) + ENERGY SPORT BAR (30gram koolhydraten)** , een smoothie met fruit en magere yoghurt, magere platte kaas enz.

### **TIJDENS DE INSPANNING**

Tijdens de inspanning zijn er qua voeding twee opdrachten te vervullen namelijk: **vocht** en **koolhydraten** aanvullen. Vocht, omdat een milde dehydratatie (2%) de prestatie al negatief kan beïnvloeden. Koolhydraten omdat het de belangrijkste energiebron is tijdens de inspanning! Bij trainingen tot 1u is het niet nodig om extra koolhydraten in te nemen tijdens de inspanning. Enkel wanneer de intensiteit van de inspanning hoog is en/of wanneer je langer dan 1u30 traint, neem je wel best

Voedingsschema voor kracht- en spieropbouw.

zo'n 30 tot 60gr KH per uur in. Dit doe je door te kiezen voor **ISOTONIC** (35gr in 500ml), zo vul je niet enkel koolhydraten aan, maar ook vocht. Tracht per uur zeker zo'n 500 tot 750ml water te drinken. Eventueel kan je tijdens inspanningen van zeer lange duur nog een kleine hoeveelheid eiwitten (0,15gr/ KG/ LG) innemen om afbraak te beperken<sup>3</sup>.

### NA DE INSPANNING

Neem binnen de 20 à 30 minuten na de inspanning een herstelmaaltijd die best bestaat uit een combinatie van eiwitten en koolhydraten. Koolhydraten om je voorraad terug aan te vullen en eiwitten om het herstel en de opbouw van je spieren te bevorderen. Hoe vlugger dit gebeurt, des te beter!

Een ideale herstelmaaltijd meteen na de inspanning bestaat uit 0,5-1gr KH per KG/LG. De hoeveelheid koolhydraten bij de herstelmaaltijd is afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning. De koolhydraten worden aangevuld met zo'n 25gr eiwitten. Voorbeelden van herstelmaaltijden zijn: **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** (50gr in 500ml, 26 gram eiwitten + 13 gram koolhydraten), **HIGH PROTEIN BAR (20 gram eiwitten, 12 gram koolhydraten)**, **HIGH PROTEIN SHAKE** (30g schepjes in 250ml, 26 gram eiwitten) (als je dit neemt neem je daarbij best nog een kleine hoeveelheid koolhydraten), platte kaas met muesli, yoghurt met fruit, boterham met kip,... . Sporters die een koolhydraatbeperkt dieet volgen kiezen het best voor de HIGH PROTEIN SHAKE. Let wel op na intensieve inspanningen is het steeds aan te bevelen om het glycogeen terug aan te vullen.

<b>HIGH PROTEIN SHAKE</b>	<b>FULL TRAINING COMPLEX SHAKE</b>
26 gram eiwitten	26 gram eiwitten + 14 gram koolhydraten
<b>30 gram (portie)</b>	<b>50 gram (portie)</b>
<b>NA DE TRAINING</b>	<b>NA DE TRAINING: met veel explosiviteit</b>
Na een statische krachttraining	Na een statische krachttraining met lange sets en snelle opeenvolgende oefeningen
Na core training	Na cross-fit en insanity >= 1 uur
Na cross-fit, insanity < 1 uur	
<b>DAGELIJKSE VOEDING</b> als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte	<b>VOOR DE TRAINING</b> Halve portie FULL TRAINING COMPLEX SHAKE

Vergeet ook zeker niet 150% van het verloren vocht tijdens de inspanning terug aan te vullen, kies hierbij voor de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) of water.