

# Voedingsschema lange afstandslopen

## INLEIDING

Onder de term 'lange afstandslopen' vallen een verscheidenheid van wedstrijd lengtes. De meest voorkomende afstanden zijn de 10km, 15km, de halve marathon (21,1km) en de marathon (42,2km). De wedstrijden worden voornamelijk gelopen op de weg, maar ook crosscountry worden lange afstandslopen georganiseerd, zoals bijvoorbeeld trail-runs en ultralopen. De wedstrijden worden georganiseerd gedurende het ganse jaar, ongeacht de weercondities.

Lange afstandslopen is tegenwoordig een zeer populaire sport die zowel door recreatieve sporters als door topsporters wordt beoefend. Talent hebben voor deze sporttak heeft zeker ook te maken met 'de genen': sporters die licht gebouwd zijn, met een laag percentage lichaamsvet en een hoge maximale aerobe capaciteit (wat betekent dat ze gedurende langere tijd in staat zijn harder te lopen) hebben duidelijk een voetje voor. Maar in principe kan iedereen die voldoende traint lange afstanden lopen. Daarnaast zijn training, verzorging en voeding belangrijke factoren die bijdragen tot succes.

Lange afstandslopers hebben nood aan voldoende energie om hun zware trainingen en competities tot een goed einde te brengen. Hiervoor is een aangepaste voeding noodzakelijk.

## VOORBEREIDINGSPERIODE

- Start 1 tot 2 maanden voor de wedstrijd met een kuur **MULTIMAX** (2 tabletten bij het ontbijt). De doelstelling hiervan is om weerstand te verhogen en tekorten in de voeding te voorkomen. Lange afstandslopen vergt immers veel energie van je lichaam, dus moet je het ook goed verzorgen.
- Wie regelmatig last heeft van krampen, start best ongeveer 4 weken voor de wedstrijd met een kuur van **MAGNESIUM 2000 AA**. Neem dagelijks één bruistablet bij het ontbijt. Op de dag van de wedstrijd moet je deze bruistablet zeker ook 's ochtends innemen.
- **BETA-ALANINE SLOW RELEASE** zorgt ervoor dat je langer kan presteren aan een hoge intensiteit. Dit product verhoogt de zuur-buffer in de spier (Carnosine buffer) waardoor je minder snel zal verzuren. Minder verzuring betekent ook minder spierversmoeidheid. Dat is natuurlijk een substantieel voordeel tijdens lange afstandslopen aangezien je hierdoor de prestatie langer kan volhouden. Volg een basiskuur van 4 weken in de voorbereidingsperiode vóór de wedstrijddag, 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.

## DE WEEK VOOR DE WEDSTRIJD

Het principe is eenvoudig: de laatste dagen voor de wedstrijd worden de trainingen afgebouwd en moet je meer koolhydraten innemen.

Zeker voor inspanningen van meer dan 90 min. is het nodig om koolhydraten te laden. Verhoog de hoeveelheid koolhydraten (10-12gr KH per KG lichaamsgewicht) in je voeding (zeker vanaf de dag ervoor) voorafgaand aan de wedstrijd, met de bedoeling om je spier- en glycogeenvoorraad te maximaliseren. Dit zal er voor zorgen dat de prestatie langer kan volgehouden worden. Beschouw deze extra-koolhydraten als een rugzak met extra energie om te gebruiken tijdens het lopen. De koolhydraten zijn namelijk “de benzine voor onze motor”.

### Hoe doe je dit in de praktijk?

- De exacte timing van de maaltijden en hoeveelheden die worden geconsumeerd, variëren van persoon tot persoon, want deze zijn afhankelijk van het gewicht, de lengte, de stressgevoeligheid, de trainingsload,... van de atleet.
- Maar, in een goed voedingspatroon zijn de maaltijden gespreid over de dag: ontbijt – tussendoortje – lunch – tussendoortje – diner- tussendoortje.
- Kies voor koolhydraatrijke tussendoortjes: rozijnen, banaan, **ISOTONIC** (35gr in 500ml), **CARBO-GY** (70gr in 500ml), **ENERGY SPORTS BAR...**
- Eet vetarm.
- Gebruik meer koolhydraten bij je ontbijt en lunch door een snede brood of sandwich extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham (siroop, honing, confituur, peperkoek,...).
- Neem 's avonds bij de warme maaltijd een aardappel, een lepel pasta of rijst extra.

Voor inspanningen van minder dan 90 min. is het niet nodig om koolhydraten op te stapelen. Onder normale omstandigheden is de glycogeenvoorraad immers voldoende om de energie te leveren die nodig is om dit type inspanning tot een goed einde te brengen. De dag (avond) voor de wedstrijd en de dag zelf moet je er natuurlijk wel op letten dat je voldoende koolhydraten inneemt. Dus: geen frieten de dag voor de wedstrijd ☺, maar een maaltijd die rijk is aan koolhydraten, laag in vet en vezels en een middelmatige hoeveelheid eiwit bevat. Bijvoorbeeld: pasta met tomatensaus en een klein beetje kip, rijst met een vetarme saus en een klein stukje kalkoen enz.

Naast het laden van koolhydraten is het ook belangrijk om voldoende vocht en zouten in te nemen de dagen voorafgaand aan wedstrijd, dit om dehydratatie te voorkomen. Zeker indien de wedstrijd gelopen wordt in een warme temperatuur. Hiervoor kan je de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) en extra **MAGNESIUM 2000 AA** gebruiken.

## DE DAG VAN DE INSPANNING

### WEDSTRIJDMAALTIJD

Neem de laatste maaltijd 3 à 4u voorafgaand aan de start van de wedstrijd. Zo heeft de maag voldoende tijd om zich te ledigen en is het bloedsuikergehalte terug genormaliseerd wanneer de start wordt gegeven. De maaltijd voor de wedstrijd is best: hoog in koolhydraten en laag in vet, eiwitten en vezels. Om goed opgeladen te zijn voor de wedstrijd zou je 200-300gr koolhydraten moeten innemen in de laatste vier uur voor de inspanning. Hoe dichter bij de inspanning, hoe sneller de gekozen voeding moet verteren. Kies ook best voor een maaltijd waarmee je vertrouwd bent. Dus zeker geen nieuwe dingen uittesten:-).

Voorbeelden van wedstrijdmaaltijden zijn: pasta of rijst met een vetarme saus; brood met zoet beleg; cornflakes met magere melk;... . Zo'n 30 tot 60min voor de wedstrijd kan je nog een kleine koolhydraatrijke snack (>1gr KH/ KG/ LG) nemen: bijvoorbeeld een granenreep, **ENERGY SPORT BAR**, banaan, **ISOTONIC** (35gr in 500ml), **CARBO-GY** (70gr in 500ml) of peperkoek. Het laatste half uur voor de inspanning eet je best niets meer, drink enkel nog water.

### VOOR DE START

Zorg ervoor dat je voldoende drinkt doorheen de dag. Drink bij de wedstrijdmaaltijd aanvullend zo'n 300 tot 600ml **ISOTONIC** (35gr in 500ml) of **CARBO-GY** (70gr in 500ml). Je kunt checken of je voldoende gedronken hebt door naar de kleur van je urine te kijken: deze moet doorzichtig of toch maar heel licht geel zijn. Neem de laatste 15 à 20 min. voor de start nog zo'n 300 tot 400ml.

### TIJDENS DE INSPANNING

Tijdens de wedstrijd zijn er qua voeding twee opdrachten te vervullen, namelijk: **vocht** en **koolhydraten** aanvullen.

**Vocht**, omdat een milde dehydratie (2%) de prestatie al negatief kan beïnvloeden. Wanneer je sport beoefend is het belangrijk een idee te hebben van het vochtverlies tijdens de inspanning. Gelukkig is dat niet zo moeilijk: door jezelf te wegen voor en na de inspanning weet je precies hoeveel vocht er verloren is gegaan tijdens de inspanning. Elke kilogram (kg) verloren gewicht is gelijk aan ongeveer één liter (L) vloeistof. Dit test je best uit tijdens training zodat je tijdens de wedstrijd weet hoeveel je per uur zou moeten drinken. Zo'n 500 tot 750ml per uur is meestal wel noodzakelijk.

**Koolhydraten** omdat het de belangrijkste energiebron is tijdens het lopen! We hebben slechts een voorraad aan koolhydraten voor 90 min. loopactiviteit. Dus is het heel belangrijk om deze voorraad voldoende aan te vullen tijdens het lopen. Je zou denken: "hoe meer ik inneem, hoe beter", maar dat is niet zo. De maag heeft een

limiet aan koolhydraten die ze kan verwerken: zo'n 60 tot 90 gram koolhydraten per uur. Als je meer dan die hoeveelheid inneemt, kan je maagdarmproblemen krijgen. Om exact te weten hoeveel koolhydraten je maag kan verdragen, test je dit best eens uit tijdens training. In de praktijk is de hoeveelheid koolhydraten die je moet innemen afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, zie tabel hieronder:

Duur inspanning	Hoeveelheid koolhydraten	Type koolhydraten	Glu	Glu+fru	Bijkomende aanbevelingen
30-75 min	Kleine hoeveelheid koolhydraten of mondspoeling	Meeste soorten koolhydraten (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines, amylopectin, fructose, galactose, isomaltulose, trehalose en amylose)	x	X	Voedingscoaching aan te bevelen
1-2 uur	30gr per uur	Meeste soorten koolhydraten (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines, amylopectin, fructose, galactose, isomaltulose, trehalose en amylose)	x	X	Voedingscoaching aan te bevelen
2-3 uur	60gr per uur	Koolhydraten die snel verbrand worden (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines en amylopectin)	x	X	Voedingscoaching sterk aan te bevelen
>3u	90gr per uur	Alleen combinaties van glucose: fructose of maltodextrines: fructose (ongeveer 2:1)		X	Voedingscoaching is essentieel

De tabel toont aan dat een inname van 90gr KH per uur enkel mogelijk is, indien een combinatie van glucose en fructose of maltodextrines wordt ingenomen.

In de praktijk zou je dus 60 tot 90 gram koolhydraten per uur moeten innemen. Dit kan je doen door per uur 1 **ISOTONIC** (35gr in 500ml ) (= 30 gram koolhydraten) en dan nog 30 tot 60gram koolhydraten uit je voeding te halen door bijvoorbeeld 2 plakjes peperkoek te nemen, een banaan, **ENERGY SPORT BAR, ISOTONIC ENERGY GEL** in te nemen. Conclusie: per uur zou je minstens 500ml **ISOTONIC** moeten nemen, nog aangevuld met één koolhydraatrijke snack TIP: vaste voeding neemt op na 45min, een gel na 10 min.

Keuze tussen ISOTONIC ENERGY GEL of GINSENG & GUARANA ENERGY GEL?

- Koolhydraten, zouten (citraten), vervanging ISOTONIC door oplossing in water: **ISOTONIC ENERGY GEL**
- Koolhydraten, adaptogene planten, cafeïne (37,5 mg): **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL**

## NA DE INSPANNING

Neem binnen de 20 tot 30 min. na de lange afstandsloop een goede hersteldrank, **RECOVERY SHAKE** (100gr in 500ml) die best bestaat uit een combinatie van eiwitten en koolhydraten. Koolhydraten om je voorraad terug aan te vullen en eiwitten voor het herstel en de opbouw van je spieren. Hoe vlugger dit gebeurt, des te beter! Een ideale herstelmaaltijd bevat je gewicht in koolhydraten IN GRAM en ¼ ervan eiwitten. Vb. voor een man van 80kg bestaat een ideale herstelmaaltijd uit 80gr KH en 20gr eiwitten.

HIGH PROTEIN SHAKE	FULL TRAINING COMPLEX SHAKE	RECOVERY SHAKE	
26 gram eiwitten	26 gram eiwitten + 14 gram koolhydraten	36 gram koolhydraten + 9 gram eiwitten	72 gram koolhydraten + 18 gram eiwitten
<b>30 gram (portie)</b>	<b>50 gram (portie)</b>	<b>50 gram (halve portie)</b>	<b>100 gram (volledige portie)</b>
<b><u>VOORBEREIDINGS PERIODE</u></b>	<b><u>VOORBEREIDINGS-PERIODE</u></b>	<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN</u></b>	<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN</u></b>
Na een statische krachtraining	Na een extensieve duurtraining < 1 uur	Na een extensieve duurtraining < 1 uur	Na een extensieve duurtraining > 1 uur
	Na een intensieve duurtraining < 1 uur		Na een intensieve duurtraining > 1 uur
	Na een dynamische krachtraining < 1 uur		Na een MLSS training
<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u></b> als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte tijdens zware trainingsperiodes	<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u></b> als hersteldrank in een energiebeperkt dieet		Na een weerstandstraining

Neem 2-3uur na de lange afstandsloop een goede herstelmaaltijd, zoals: muesli of cornflakes met melk, pasta of rijst met kip, brood met kaas,... . Vergeet ook zeker niet het verloren vocht terug aan te vullen, kies hierbij voor de **ISOTONIC** (35gr in 500ml)