

# Voedingsschema middellange afstandslopen

## INLEIDING

De middellange afstandslopers vind je meestal op de atletiekbaan. Het gaat om de afstanden 800m, 1500m en 5km. Het zijn afstanden die zowel door recreatieve - als door competitieve sporters worden gelopen.

Tijdens het middellange afstandslopen wordt zowel beroep gedaan op de aërobe- (met zuurstof) als op de anaërobe energiesystemen (zonder zuurstof). Voor maximale inspanningen vanaf 20 sec. tot maximaal 3 min. blijft de energievoorziening anaëroob. Hierbij verzuren de spieren sterk en wordt er als gevolg daarvan lactaat gevormd. Een 800 meter loper steunt nog heel sterk op zijn anaeroob systeem, maar heeft een goede aerobe uithouding nodig. Vanaf 800 meter staan regelmatig duurtrainingen op het trainingsprogramma. Deze vormen van loopsport vergen van de atleet een hoog niveau van weerstand uithoudingsvermogen.

	Anaeroob alactisch - Snelheid	Anaeroob lactisch Weerstand	Aeroob Uithouding
800 m	-	+++	+
1500m	-	++	++
5000 m	-	+	+++

De meeste middellange afstandslopers zijn gemiddeld van lengte, mager en gespierd. Deze sport vraagt heel wat van de atleet. Een aangepast voedingsschema is dan ook noodzakelijk

## AANGEPAST VOEDINGSPATROON

- Zorg voor een royale vochtinname: minimum 1,5l per dag, en bij training meer.
- Breng regelmaat in het voedingsschema: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen, want zij vormen je energiebron om te kunnen lopen. De hoeveelheid koolhydraten je dagelijks moet innemen, is afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning:

Lichte activiteit	3-5gr KH/ KG/ LG
Middelmatige activiteit (= ± 1u per dag)	5-7gr KH/ KG/ LG
Hoge activiteit (= ± 1u-3u per dag)	7-10gr KH/ KG/ LG
Heel hoge activiteit (> 4u-5u per dag)	10-12gr KH/ KG/ LG

- Kies bij voorkeur voor volkoren voedingsmiddelen: volkoren brood, pasta, rijst,...
- Wees zuinig met vetten. Als je vetten inneemt, kies dan voor onverzadigde vetten uit olijfolie, vette vis, noten, enz.
- Neem dagelijks voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen in (1,2 - 1,6gr/ KG/ LG), dit om je spieropbouw en -herstel te optimaliseren. In de voorbereiding, na een periode van relatieve rust heb je een verhoogde eiwitbehoefte. Stem je voedingpatroon en herstelmaaltijd hier op af.

- Voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen is het belangrijk om voldoende variatie in het voedingspatroon te brengen. Zorg er ook voor dat je dagelijks een ruime portie groenten (minimum 300gr) en fruit (min. 2 stuks per dag) inneemt

### **VOORBEREIDINGSPERIODE: ondersteunende supplementen**

- In zware trainingsperiodes, tijdens wedstrijdvoorbereiding of in de winterperiode kan het aan te raden zijn een extra multivitaminen (**MULTIMAX**, 2 tabletten bij het ontbijt) in te nemen om te voldoen aan je dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen..
- **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. Dat is natuurlijk een substantieel voordeel zeker voor een 800m looper, maar ook voor een 5 km looper. Je zal beter en langer een hoge intensiteit kunnen aanhouden. 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.
- Bij ijzertekort neem dagelijks 1 tablet **IRON 125 AA** bij je ontbijt. Vrouwen hebben meer kans om een ijzertekort te ontwikkelen.
- Als je regelmatig last hebt van krampen, start dan zo'n 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 zeker ook 's ochtends deze bruistablet innemen.

### **DE DAGEN VOOR DE INSPANNING**

Voor een middellange afstandsloper is het niet nodig om koolhydraten te stapelen (=carbo-loading) voor een wedstrijd. Onder normale omstandigheden is de glycogeenvoorraad immers voldoende om de energie te leveren die nodig is om dit type inspanning (<90min) 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.

### **DE DAG VAN DE INSPANNING**

#### **WEDSTRIJDMAALTIJD**

Neem de laatste maaltijd 3 à 4u voorafgaand aan de wedstrijd. Zo heeft je maag voldoende tijd om zich te ledigen en zal het bloedsuikergehalte zich genormaliseerd hebben. De maaltijd voor de wedstrijd is best: rijk aan koolhydraten, laag in vet, eiwitten en vezels. Kies voor een maaltijd waarmee je vertrouwd bent. Het is zeker af te raden om voor de wedstrijd nieuwe dingen uit te testen 😊 Om goed opgeladen te zijn voor de

wedstrijd zou je 200 tot 300gr koolhydraten moeten innemen in de laatste 4u voor de inspanning.

Wanneer koolhydraten worden ingenomen tijdens de inspanning is er geen effect van het soort koolhydraten (hoge of lage glycemische index) bij de wedstrijdmaaltijd. De glycemische index (GI) geeft een inschatting voor de snelheid waarmee de bloedsuiker stijgt als je koolhydraten gegeten hebt. Wanneer je tijdens de inspanning geen koolhydraten kan innemen (wat bij korte afstanden zoals deze het geval is) kies je bij de wedstrijdmaaltijd wel best voor voedingsmiddelen met een lage tot middelmatige glycemische index. Voorbeelden van wedstrijdmaaltijden zijn: pasta of rijst met een vetarme saus; brood met zoet beleg; cornflakes met magere melk... .

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). Of je voldoende gedronken hebt, kun je nagaan door naar de kleur van je urine te kijken: deze moet doorzichtig of toch maar heel licht geel van kleur zijn. Drink de laatste 30 min. voor de wedstrijd enkel nog water zo'n 300 tot 400ml in te laatste 15 à 20min. voor de wedstrijd.

## **VOOR DE START**

Zo'n 30 tot 60min. voor de inspanning kan je nog een kleine koolhydraatrijke snack nemen (>1gr KH/ KG/ LG): 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.

## **TIJDENS DE INSPANNING**

Voor inspanningen van minder dan 1u is het eigenlijk niet nodig om tijdens de inspanning extra **koolhydraten** of **vocht** in te nemen. Zeker wanneer wedstrijden worden gehouden in een koelere omgeving is het niet nodig om te eten of te drinken tijdens de inspanning. Wanneer de afstand toeneemt en/of de temperatuur stijgt, is het mogelijks toch aan te raden om tijdens de inspanning vocht en koolhydraten aan te vullen (zie voedingsschema lange afstandslopen). In de atletiek worden er tijdens deze geen voeding ingenomen, gezien de snelheid ook veel te hoog ligt. Als recreant kan je op de 5km wel gebruik maken van een bevoorrading.

Start tijdens de opwarming met het drinken van **ISOTONIC** (35gr in 500ml). En vlak voor de start van de wedstrijd kan je een **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL** nemen. Deze gel bevat 30g koolhydraten en een shot cafeïne (37,5mg). Die zal je nog een extra boost van energie te geven tijdens de wedstrijd.

## **NA DE INSPANNING**

Neem binnen de 20 minuten na de wedstrijd een goede hersteldrank, **RECOVERY SHAKE** (50gr in 500ml) 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 enkele wedstrijd zal nooit je volledige voorraad brandstof opgebruiken zoals tijdens lange afstandslopen. Neem daarom slechts ½ portie van je **RECOVERY SHAKE**

(50gr in 500ml) of 1 portie van de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** (50 gram in 500ml).

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 krachttraining	Na een extensieve duurtraining en intensieve duurtraining	Na een wedstrijd	Na wedstrijd waarin je heel diep bent gegaan
		Na een MLSS training	
		Na een weerstandstraining	
<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		

Neem 2-3uur na de wedstrijd 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).