

Voedingsschema triatlon

INLEIDING

Tijdens een triatlon worden achtereenvolgens drie verschillende sportdisciplines beoefend, namelijk zwemmen, fietsen en lopen. Er zijn verschillende categorieën van triatlon die verwijzen naar de afgelegde afstanden :

- Sprint (500m zwemmen, 20km fietsen, 5km run),
- Olympische afstand (1,5km zwemmen, 40km fietsen, 10km lopen)
- Halve Ironman (70.3) (1,9km zwemmen, 90km fietsen, 21,1km lopen)
- Ironman (3,8km zwemmen, 180km fietsen, 42,2km lopen)

TRAINEN

Trainingen voor triatlon zijn zeer tijdrovend. Niet verwonderlijk als je drie verschillende sportdisciplines moet beheersen. Bovendien wordt tegenwoordig ook veel aandacht besteedt aan core training in functie van blessure preventie. Een aantal triatleten doen zelfs lichte krachttraining om hun spieren sterker te maken. Ook recreatieve triatleten spenderen vaak meer dan tien uur per week aan hun training. De meeste triatleten trainen 2 keer per dag ('s morgens en 's avonds) om ervoor te zorgen dat alle disciplines regelmatig aan bod kunnen komen. Atleten combineren ook vaak twee disciplines in één sessie als voorbereiding op de wedstrijdssituatie.

De meeste trainingen zijn aerob (aan een lage intensiteit), waarbij regelmatig intervalesessies worden ingepland. Een triatleet heeft doorgaans een laag niveau aan lichaamsvet. Aangepaste voedingsschema's zijn noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de zware trainingen en wedstrijden succesvol kunnen worden afgewerkt zonder dat de atleet gezondheidsschade oploopt.

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 regelmatig voedingsspatroon worden de maaltijden best over de dag gespreid: ontbijt-tussendoortje-middagmaal-tussendoortje-avondmaal-eventueel tussendoortje.
- Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen, want zij vormen de energiebron voor je trainingen. Hoeveel koolhydraten je dagelijks moet innemen is afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning:

Lichte training	5-7gr KH/ KG/ LG
Matige tot zware training (= ± 1u-3u per dag)	7-10gr KH/ KG/ LG
Zware tot extreem zware training (> 4u-5u per dag)	10-12gr KH/ KG/ LG

- Kies bij voorkeur voor volkoren voedingsmiddelen: volkoren brood, pasta, rijst,...
- Wees zuinig met vetten, zeker wanneer je streeft naar een lager vetpercentage. 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) om je spieropbouw en -herstel te maximaliseren.
- Voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen is het belangrijk om voldoende variatie in het voedingspatroon te brengen. Zorg er natuurlijk ook voor dagelijks een ruime portie groenten (minimum 300gr) en fruit (min. 2 stuks per dag) in te nemen.

VOORBEREIDINGSPERIODE: ondersteunende supplementen

- Tijdens zware trainingsperiodes, tijdens wedstrijdvoorbereiding of in de winterperiode, kan het aan te raden zijn extra multivitaminen (**MULTIMAX**, 2 tabletten bij het ontbijt) in te nemen om te voldoen aan de dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen.
- Suppletie met **HMB 1000** kan ervoor zorgen dat je minder eiwitafbraak (spierafbraak) hebt op zware trainingsdagen of wedstrijden. Bovendien versnelt HMB1000 het herstel als de intensiteit of het trainingsvolume van de inspanning hoog is. Start met een kuur van twee weken voorafgaand aan de wedstrijd of trainingsperiode. Neem 4 tabletten per dag: 2 bij het ontbijt en twee 's avonds. Of neem het enkel op zware trainingsdagen/ wedstrijden: 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 dus minder snel zal verzuren. Dat komt natuurlijk goed van pas tijdens lange wedstrijden aangezien versnellingen, klimstroken, enz. een verhoging van melkzuur zullen veroorzaken. Minimale kuur bedraagt 4 weken. Neem twee tabletten, twee keer per dag bij de maaltijd. Voor een optimaal resultaat: volg een kuur van 10 weken, 3 tabletten twee maal per dag.
- Ijzertekort komt vrij vaak voor bij triatleten. Het verlangen naar een laag percentage lichaamsvet kan leiden tot het beperken van de voedingsinname waardoor essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, worden gemist. Voornamelijk voor bij vrouwelijke triatleten doet dit fenomeen zich regelmatig voor. Neem dagelijks 1 tablet **IRON 125 AA** bij het ontbijt.
- Als je regelmatig last hebt van krampen, start dan zo'n 4 weken voor de wedstrijdperiode 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 ochtend dit tablet innemen.

DE WEEK VOOR DE TRIATLON

Voor de **sprintversie van de triatlon** is het extra-laden van koolhydraten voorafgaand aan de wedstrijd niet noodzakelijk. "Carbo-loading", het opstapelen van koolhydraten in voorbereiding van de inspanning, is pas noodzakelijk voor wedstrijden van meer dan anderhalf uur. Voor kortere wedstrijden heeft de atleet hier geen baat bij omdat de normale glycogeenvoorraad in de spieren en de lever voldoende is om de wedstrijd tot een goed einde te brengen. Natuurlijk moet je de dag (avond) voor de wedstrijd en de dag zelf wel opletten dat je voldoende koolhydraten inneemt.

Vanaf de Olympische afstand en zeker voor een Halve Ironman (70.3) en een volledige Ironman is het aangewezen om koolhydraten te stapelen. Het principe is eenvoudig: de laatste dagen voor de wedstrijd worden de trainingen afgebouwd en moet je meer koolhydraten innemen.

Verhoog de hoeveelheid koolhydraten (10-12gr KH per KG/LG) in je voeding (zeker vanaf de dag ervoor) voorafgaand aan de wedstrijd, met de bedoeling om je spieren en lever glycogeenvoorraad te maximaliseren. Indien de wedstrijd echt veel van jouw lichaam zal vragen (Ironman afstand)) dan mag je 2 of 3 dagen stapelen. Dit zal ervoor zorgen dat de prestatie langer kan volgehouden worden. Beschouw deze extra-koolhydraten als een rugzak met energie om te gebruiken tijdens het fietsen. 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, lengte, stressgevoeligheid, 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 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.

Naast het laden van koolhydraten is het belangrijk om voldoende vocht en zouten in te nemen de dagen voorafgaand aan de wedstrijd. Dit om dehydratatie te voorkomen. Zeker indien de wedstrijd doorgaat in een warme temperatuur is het

risico op dehydratatie tijdens de triatlon zeer reëel . Om problemen te voorkomen kan je best **ISOTONIC** (35gr in 500ml) en extra **MAGNESIUM 2000 AA** gebruiken.

DE DAG VAN DE TRIATLON

WEDSTRIJDMAALTIJD

Ideaal neem je de wedstrijdmaaltijd zo'n 3 tot 4u voor de inspanning. Je maag heeft zo voldoende tijd om zich te ledigen en je bloedsuiker kan terug normaliseren. 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 dichterbij de inspanning, hoe sneller de gekozen voeding moet verteren. Kies 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;... . Indien de wedstrijd 's morgens vroeg van start gaat en je onvoldoende tijd hebt om de nodige koolhydraten op voorhand in te nemen, gebruik dan 's avonds voor het slapengaan nog een koolhydraatrijke snack extra.

Aanvullend kan je een koolhydraatrijke snack (>1gr KH/ KG/ LG) nemen zo'n 30 tot 60 min. voor de inspanning: bijvoorbeeld een granenreep, **ENERGY SPORTS BAR**, banaan, **ISOTONIC** (35gr in 500ml), **CARBO-GY** (70gr in 500ml) of peperkoek. Vlak voor je in het water springt, kan je een **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL** innemen. Die zal je nog een boost van energie te geven. Tijdens het zwemmen zelf zal het immers moeilijk zijn om nog iets in te nemen.

VOOR DE START

Start perfect gehydrateerd aan de inspanning. Dit kan je doen door naar de kleur van je urine te kijken: is deze waterig of lichtgeel 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) bij de wedstrijdmaaltijd. Neem bovendien nog zo'n 300 tot 400ml tijdens de laatste 15 à 20min. voor de wedstrijd.

TIJDENS DE TRIATLON

Tijdens de wedstrijd 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. Het is belangrijk om een idee te hebben van het vochtverlies tijdens de inspanning. Dat is gelukkig niet moeilijk: door jezelf te wegen voor en na een training weet je precies hoeveel vocht er verloren is gegaan tijdens de inspanning. Elke (kg) verloren

vocht is gelijk aan ongeveer één liter (L) vloeistof. Zo'n 500 tot 750ml per uur is meestal wel noodzakelijk, een goede gewoonte is om elke 15-20 min. te drinken.

Koolhydraten zijn belangrijk, omdat het de voornaamste energiebron is tijdens de inspanning! Wat en hoeveel je tijdens de triatlon moet innemen is afhankelijk van de duur en de intensiteit van de triatlon. Tijdens korte triatlons zoals bijv. de sprint afstand is het niet nodig en zeker niet praktisch om vast voedsel te eten tijdens de wedstrijd. Door de hoge intensiteit van de wedstrijd worden meestal enkel sportdranken **ISOTONIC** (35gr 500ml) en **ENERGY GELS** gebruikt om het verloren vocht en koolhydraten aan te vullen.

De situatie is helemaal anders tijdens de langere events, zoals bijvoorbeeld een Ironman. De winnaar klaart de klus in 8 uur. Maar veel atleten zijn veel langer onderweg. In principe heb je geen vaste voeding nodig. Het volstaat om koolhydraten in te nemen. Maar als je lange tijd onderweg bent kan er wel een hongergevoel optreden. Zeker mentaal kiezen de meeste atleten voor een afwisseling van vaste voeding en vloeibare voeding. Het gebruik van vaste voeding is meest aangewezen tijdens het fietsgedeelte.

Hoeveel koolhydraten je tijdens de inspanning moet innemen is afhankelijk van de duur en de intensiteit 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
>2,5u	90gr per uur	Alleen combinaties van glucose: fructose of maltodextrines: fructose (ongeveer 2:1)		X	Voedingscoaching is essentieel

Zoals je kan zien in de tabel is voor een korte triatlon een inname van 30gr KH per uur voldoende. Tenzij de intensiteit zo hoog is dan 30g onvoldoende is om de verbruikte energie op te vangen. Bij de Ironman daarentegen moet er eerder gestreefd worden naar een inname van 60-90gr KH per uur. Zoals je kan zien in de tabel is een inname van 90gr KH per uur enkel mogelijk indien een glucose en/of maltodextrine samen wordt ingenomen met fructose in een 2:1 verhouding Dit kan je doen door per uur de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) (= 30 gram koolhydraten) in te nemen. Enkel bij koud weer gebruik je beter de **CARBO-GY** (70gr in 500ml). Aanvullend moet je dan nog 60gram koolhydraten uit je voeding halen door bijvoorbeeld 2 plakjes peperkoek , , een banaan, **ENERGY SPORT BAR** of **ENERGY GEL** in te nemen TIP: vaste voeding neemt op na 45min, een gel na 10 min.

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

- Koolhydraten, vloeibare voeding met cola smaak : **NUTRITIONAL 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**

Als voorbeeld een voedingsschema tijdens het wedstrijdverloop van een Ironman:

Wedstrijd			
Onderdeel	Eten	Drinken	
3,8km zwemmen	1 gel net voor de start	Water bij de gel	Elk uur 750ml vocht Te weinig vocht uitdroging en spierkrampen
Wisselzone	1 KH portie*	X	Elke uur max. 90gr KH innemen
180km fietsen	1 KH portie per uur*	1 bidon isotonic per uur = 750ml	Te veel koolhydraten maagdarmlast
Wisselzone	x	x	1KH portie:
42km lopen	1 kh portie per uur	1 bidon isotonic per uur (= 500ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 plakjes peperkoek • 1 energiebar • 1 banaan • 1 gel • ...
Finish	RECOVERY	RECOVERY	Bestudeer op voorhand wanneer en wat er als bevoorrading wordt voorzien zodat je dit vooraf kan uittesten tijdens training. Zo ben je voorbereid en weet je bijvoorbeeld ook of je zelf nog extra drank/voeding moet meenemen. Een goede voorbereiding is ESSENTIEEL

NA DE INSPANNING

Een goed herstel na de inspanning is cruciaal. Neem binnen de 20 à 30 minuten na wedstrijd 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. Vloeibare voeding neemt sneller op dan vaste voeding. Een ideale herstelmaaltijd bevat je gewicht in koolhydraten IN GRAM en $\frac{1}{4}$ ervan eiwitten. Vb. voor een man van 80kg bestaat een ideale herstelmaaltijd uit 80gr KH en 20gr eiwitten. Kies hierbij voor een **RECOVERY SHAKE** (100gr in 500ml) of de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** (50gr in 500ml).

Deze zijn gemakkelijk, handig en snel beschikbaar na de inspanning. Indien je na de inspanning kiest voor de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** moet je opletten dat je nog voldoende extra koolhydraten aanvult via de voeding. De extra eiwitten in de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** kunnen belangrijk zijn aan het begin van het seizoen (spieropbouwend en meer spierschade). Deze shake kan ook gebruikt worden als alternatief op de **RECOVERY SHAKE** na een kortere dynamische krachttraining met beperkt verbruik van glycogeen. Tenslotte biedt dit een alternatief voor sporters die een energiebeperkt dieet volgen. Let wel op: na een lange en intensieve training is het noodzakelijk om de koolhydraten extra aan te vullen.

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
30 gram (portie)	50 gram (portie)	50 gram (halve portie)	100 gram (volledige portie)
<u>VOORBEREIDINGS-PERIODE</u>	<u>VOORBEREIDINGS-PERIODE</u>	<u>TIJDENS HET SEIZOEN</u>	<u>TIJDENS HET SEIZOEN</u>
Na een statische krachttraining	Na een extensieve duurtraining < 2 uur	Na een extensieve duurtraining < 2 uur	Na een extensieve duurtraining > 2 uur
	Na een intensieve duurtraining < 2 uur		Na een intensieve duurtraining > 2 uur
	Na een dynamische krachttraining < 2 uur		Na een MLSS training
<u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u> als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte tijdens zware trainingsperiodes	<u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u> als hersteldrank in een energiebeperkt dieet		Na een weerstandstraining

Vergeet ook niet 150% van het verloren vocht terug aan te vullen. Kies hierbij voor de **ISOTONIC** (35gr in 500ml).

Nadien eet je best nog binnen de 2u een maaltijd die bestaat uit een combinatie van koolhydraten en eiwitten:

- Muesli met magere melk
- Fruit met magere yoghurt
- Brood met mager vlees/vis/ smeerkaas
- Mager vlees of vis met aardappelen/pasta/rijst en groenten