

## **Voedingsschema voetbal**

### **INLEIDING**

Voetbal is een van de meest beoefende sporten ter wereld. Het is een fysiek veeleisende sport die een combinatie van snelheid, behendigheid en uithoudingsvermogen vergt. De inspanning wordt gekenmerkt door korte explosieve bewegingen, afgewisseld met bewegingen aan lage tot matige intensiteit. Tijdens een wedstrijd op hoog niveau legt een gemiddelde speler zo'n 10 tot 13km af, waarvan 800-1200m al sprintend met zo'n 40 tot 60 versnellingen per match. Door dit intervalkarakter van de sport gebruiken voetballers voornamelijk creatinefosfaat en anaerobe energiebronnen (verbranding van glucose zonder zuurstof), waardoor het aangewezen is specifieke voedingsstrategieën te volgen.

Voetbalspelers variëren heel sterk in lichaamsbouw en -structuur. Er zijn verschillende posities op het veld die ingenomen worden door andere types van spelers. Een middenvelder is vaak vinnig, snel en wendbaar, een spits meestal robuust en sterk. Het is dan ook aangewezen op de voedingsstrategie af te stemmen op de specifieke trainingen en de inspanningen tijdens de wedstrijd. Dit gaat op voor professionele voetballers maar ook voor amateur voetballers.

### **AANGEPAST VOEDINGSPATROON**

- Zorg voor 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.
- Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen, want zij vormen de energiebron die je in staat stelt voetballen. Normaal is een koolhydraatinname van 5-7gr KH/ KG/ LG per dag voldoende, maar op zware trainingdagen, zeker in het voorseizoen, is 7-10gr KH/ KG/ LG noodzakelijk.
- Kies bij voorkeur volkoren voedingsmiddelen: volkoren brood, pasta, rijst,...
- Neem dagelijks voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen (1,2-1,6gr/ KG/ LG). Ze dienen om je spieropbouw en herstel te maximaliseren. In de voorbereiding na een periode van relatieve rust heeft jouw lichaam een verhoogde eiwitbehoefte. Houdt hiermee rekening in de keuze van voedingsstoffen en herstelmaaltijd.
- Voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen is het belangrijk om voldoende variatie in het voedingspatroon te brengen. Zorg voor dagelijks een ruime portie groenten (minimum 300gr) en fruit (min. 2 stuks per dag) in te nemen.

## **VOORBEREIDINGSPERIODE: ondersteunende supplementen**

- In zware trainingsperiodes, tijdens wedstrijdvoorbereiding of in de winterperiode, kan het aan te raden zijn om extra multivitaminen (**MULTIMAX**, 2 tabletten bij het ontbijt) in te nemen om te voldoen aan je dagelijkse behoefte.
- **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. Dit komt natuurlijk van pas tijdens het voetballen aangezien herhaaldelijk sprinten een verhoging van melkzuur zal veroorzaken. Minimale kuur van 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.
- **CREATINE 3000** verbetert de sprintsnelheid tijdens voetbalwedstrijden door het verhogen van de creatinehoeveelheid in de spieren. Het zorgt ook voor een beter herstel tussen de verschillende sprints door. Start met een kuur van minimum 8 weken in de voorbereidingsfase naar het nieuwe seizoen. Neem 4 tabletten per dag na de inspanning op trainingsdagen. Op niet-trainingsdagen 4 tabletten per dag gespreid in te nemen.
- 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 ochtends een bruistablet innemen.

## **DE DAG VAN DE INSPANNING**

### **VOOR DE INSPANNING**

#### **HYDRATATIE**

Start perfect gehydrateerd aan de inspanning. 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) bij de wedstrijdmaaltijd.

#### **ENERGIEVOORZIENING**

Ideaal neem je de wedstrijdmaaltijd zo'n 3 tot 4u voor de inspanning. Je maag heeft dan voldoende tijd om zich te ledigen en je bloedsuiker kan terug normaliseren. Je kan wel nog 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.

De maaltijd is best: hoog in koolhydraten en laag in vet, eiwitten en vezels. Een eenvoudige formule om te weten hoeveel koolhydraten je zou moeten innemen voor de inspanning (afhankelijk van de verteringstijd):

Aanbevolen hoeveelheid koolhydraten:

Voorbeeld man van 70kg

2 uur voor de inspanning	2,0 x 70 gewicht (kg) =	140	gram KH
4 uur voor de inspanning	4,0 x 70 gewicht (kg) =	280	gram KH

Hoe dichterbij de inspanning, hoe sneller de gekozen voeding moet verteren. Kies ook zeker 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;... .

### **TIJDENS DE INSPANNING**

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. Koolhydraten omdat het de belangrijkste energiebron is tijdens de inspanning!

Voetballers hebben in vergelijking met bijvoorbeeld wielrenners minder de mogelijkheid om hun vocht en koolhydraten bij te vullen tijdens de wedstrijd. Het is daarom belangrijk om tijdens de opwarming en de rust voldoende aandacht te besteden aan drinken en eten.

Een voetbalwedstrijd duurt twee maal 45min = 90min. Normaal gezien bezit het lichaam voldoende energie om 90min te presteren zonder de aanvulling van koolhydraten. Gezien de intensiteit van de inspanning verhoogt de aanvulling van vocht en koolhydraten de prestatie.

Aanvullend kan je een koolhydraatrijke snack (>1gr KH/ KG/ LG) nemen zo'n 30 tot 60 min. voor de inspanning: bijvoorbeeld een granenreep, ENERGY SPORT BAR, banaan, ISOTONIC (35gr in 500ml), CARBO-GY (70gr in 500ml) of peperkoek. Zeker wanneer er veel tijd of nog een verplaatsing is tussen de laatste maaltijd en de wedstrijd. Drink tijdens de opwarming **ISOTONIC** (35gr in 500ml) Neem nog zo'n 300 tot 400ml ISOTONIC tijdens de laatste 15 à 20min. voor de wedstrijd. TIP: Heb je nood aan extra concentratie net voor de wedstrijd? Neem dan 4 tabletten **ENERGY BOOSTER** net voor de start van de wedstrijd. Cafeïne verhoogt de alertheid en de concentratie.

Tracht tijdens de rust zo'n 500 **ISOTONIC** (35gr in 500ml) te drinken, aangevuld met extra koolhydraten uit voeding, zodat je de tweede helft bruist van energie. Heb je nog nood aan extra energie, neem dan een **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL**.

Deze gel vult de suikers aan maar bevat ook cafeïne (37,5 mg). Deze gel geeft je na 10 min weer volop energie.

## NA DE INSPANNING

Neem binnen de 20 à 30 minuten na de 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. Hoe vlugger dit gebeurt, des te beter! Een ideale herstelmaaltijd meteen na de inspanning bestaat uit je gewicht (kg.) in KH(gr.) aangevuld met zo'n 10-25gr eiwitten. Kies hierbij voor een **RECOVERY SHAKE** (100gr in 500ml) of de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** (50gr in 500ml). Deze producten zijn gemakkelijk, handig en snel beschikbaar na de inspanning. Tijdens het voorseizoen en de opbouwperiode kan je ervoor kiezen om de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** te gebruiken als alternatief. Deze ondersteunt de verhoogde eiwitbehoefte aan het begin van het seizoen.

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>VOORBEREIDINGSPERIODE</u></b>	<b><u>VOORBEREIDINGSPERIODE</u></b>	<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN</u></b>	<b><u>TIJDENS HET SEIZOEN</u></b>
Na een statische krachttraining	Na een voetbaltraining met accent op techniek en kracht	Na een lichte training	Na een zware training
			Na een wedstrijd
<b>TIJDENS HET SEIZOEN:</b> als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte tijdens zware trainingsperiodes	<b>TIJDENS HET SEIZOEN:</b> als hersteldrank in een energiebeperkt dieet		

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

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