

Voedingsschema wielrennen : duurfietsen

INLEIDING

Wielrennen is een duursport. Op professioneel niveau meten verschillende teams zich met elkaar.. Tactische richtlijnen zijn daarbij belangrijk. Maar de individuele klasse van de atleet blijft toch meestal een doorslaggevende factor voor het bereiken van succes. Er zijn eendagswedstrijden – de klassiekers- en races over meerdere dagen (Giro, Tour de France, Vuelta..). Andere evenementen zijn tijdrijden (zowel team als individueel) en criteriums (een race met een wisselend aantal rondjes op een circuit). De races variëren in afstand van paar kilometer, tot ritten van 250km of meer.

Wegwielrennen vergt voornamelijk veel kracht en uithoudingsvermogen (aerobe kracht (met zuurstof)). De anaerobe capaciteit wordt dan weer aangesproken in snelle ontsnappingen, tijdens het beklimmen van cols en bij de eindsprint. Verschillende fysieke kenmerken maken rijders meer of minder geschikt voor een specifiek onderdeel van het fietsen (sprinten, klimmen,...). Echter, in het algemeen zijn wielrenners gespierd en mager. Een laag vetgehalte zorgt ervoor dat de kracht/gewicht ratio hoog is. Voornamelijk bij het klimmen is dat een belangrijk voordeel.

Ook amateurs of wielertoeristen hebben elk hun specifiek talent en voorkeur. De één houdt van Parijs-Roubaix en kasseien, de ander rijdt graag in de wind met de wielertoeristenclub. Sommigen plannen zelfs jaarlijks een uitstap naar de “echte” cols. Voor elke doelstelling geldt dezelfde succes formule. Een goede voorbereiding bestaat uit training en een aangepast voedingspatroon.

TRAINEN

Hoeveel talent je ook hebt, iedereen moet trainen. Professionele wielrenners leggen het grootste deel van de trainingen af op de weg waarbij de afstanden variëren afhankelijk van de periode van het jaar. Elite renners trainen zo goed als dagelijks met wekelijkse afstanden van 400-1000km per week. Zelfs recreatieve wielrenners leggen gemakkelijk zo'n 300km per week af. Dit vraagt tijd, hetgeen in combinatie met werk/ studie en andere familiale verplichtingen, niet altijd even evident is. Kilometers malen geeft je een stevige basis. Progressie maak je nog meer met voldoende afwisseling in type trainingen: kracht, uithouding, souplesse, weerstand, klimtraining.

AANGEPAST VOEDINGSPATROON

- Streef naar een evenwichtige voeding met een grote 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 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 bij het fietsen. 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
- Zorg voor een goede vochtinname: minimum 1,5l per dag & bij training meer.

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
- **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 komt natuurlijk goed van pas tijdens het wielrennen aangezien het plaatsen van demarrages, klimmen en spurten een verhoging van melkzuur zullen veroorzaken. Als wielertoerist zal je meer comfort hebben bij verzuring en minder spiervermoeidheid. Hierdoor kan je de inspanning aan hoge intensiteit langer en beter volhouden. Volg een basiskuur van 4 weken in de voorbereidingsperiode vóór de wedstriiddag, 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.
- IJzertekort komt vrij vaak voor bij wielrenners. Het verlangen naar een laag percentage lichaamsvet kan leiden tot het beperken van de voedingsinname waardoor essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, worden gemist. Het komt voornamelijk voor bij vrouwelijke wielrenners. 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 deze bruistablet innemen.

DE WEEK VOOR DE INSPANNING:

taperen (training afbouwen) en koolhydraten stapelen

Voor wedstrijden van meer dan 90min is het aan te raden om koolhydraten te laden (carbo-loading). 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 lever glycogeen voorraad te maximaliseren. Indien de wedstrijd/rit echt veel van jouw lichaam zal vragen (toertochten + 200km, cyclospartieven) 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**". Indien het trainingsschema zodanig is opgebouwd dat carbo-loading niet kan in de dagen vooraf, is het belangrijk extra-aandacht te besteden aan de inname van koolhydraten tijdens de wedstrijddag zelf.

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 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.

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 gereden wordt in een warme temperatuur. Hiervoor kan je de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) en extra **MAGNESIUM 2000 AA** gebruiken.

DE DAG VAN DE INSPANNING

ONTBIJT/ LAATSTE MAALTIJD

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 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.

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.

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. Neem bovendien nog zo'n 300 tot 400ml **ISOTONIC** tijdens de laatste 15 à 20min. voor de wedstrijd.

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.

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. Tracht per uur ongeveer 1 drinkbus (= 500 tot 750ml) te drinken. Plan om je drinkbus regelmatig bij te vullen aan de bevoorrading. Je kan best ook de inname van vocht en voeding timen. Verplicht jezelf om de 15-20 min te drinken.

Koolhydraten zijn belangrijk, omdat het de voornaamste energiebron zijn tijdens de inspanning! Tijdens lange trainingsritten of wedstrijden is de uitdaging om voldoende koolhydraten in te nemen nog groter. Enerzijds verbruik je er veel tijdens zo'n rit, anderzijds mis je tijdens het rijden de kans om een maaltijd te nemen. Elite renners hebben vaak een volgwagen ter beschikking die hun voeding en vloeistoffen leveren tijdens de rit. Maar op recreatief niveau ben je zelf verantwoordelijk voor het vervoeren van je voeding en drank. Plan dus steeds goed vooruit wat je allemaal moet meenemen. Zowel vaste voeding als vloeistoffen zijn mogelijk om mee te nemen op de fiets. Kies hiervoor ook de meest gebruiksvriendelijke oplossing. Een banaan is een goed alternatief voor een reep maar bergt net iets moeilijker op. Hoeveel koolhydraten je moet innemen is afhankelijk van de duur en 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 of maltodextrine en fructose (ongeveer 2:1)		X	Voedingscoaching is essentieel

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. In de praktijk zou je dus voor een rit van bijvoorbeeld 4 uur zo'n 90 gram koolhydraten per uur moeten innemen. 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**

NA DE INSPANNING

Een goed herstel na de inspanning is cruciaal, zeker wanneer meerdere ritten na elkaar worden gereden. Bijvoorbeeld bij het volgen van een trainingsschema, meerdaagse rittenwedstrijden of een stage/fietsvakantie.

Neem binnen de 20 à 30 minuten na de rit 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 ¼ 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)
VOORBEREIDINGS-PERIODE	VOORBEREIDINGS-PERIODE	TIJDENS HET SEIZOEN	TIJDENS HET SEIZOEN
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
TIJDENS HET SEIZOEN: als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte tijdens zware trainingsperiodes	TIJDENS HET SEIZOEN: 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