

Sportvoeding:

Golf vergt vaardigheid, concentratie en behendigheid

Golf vergt zowel tactische en technische vaardigheden als balans en behendigheid.

“Ik ben een vent van 80 kg en mijn vetpercentage is uitstekend (een bogey bij een par van 4). Er is nog ruimte voor verbetering, maar ik ben al mooi op het juiste gewicht. Nog belangrijker is dat mijn energieniveau en uithoudingsvermogen nu op een hoogtepunt staan. Dat komt omdat ik goed oplet op wat en wanneer ik eet” Tiger Woods in *How I Play Golf*, 2001

Sportvoeding?

Wanneer heb je sportvoeding nodig?

Veel sporters zijn lief voor hun lijf en eten daarom ook gezond.

Dat is heel slim, want sporten vergt net iets extra's van je lichaam. Goed eten zorgt dat je kunt blijven presteren. Wat is sportvoeding dan?

De basis voor sportvoeding is gezond en lekker eten, te genieten van de extraatjes zoals een koekje bij de koffie, een glas frisdrank of een lekker borrelhapje.

Enkele tips als je gezond wilt eten:

- Zorg voor een gevarieerde voeding
- Kies voor volkoren graanproducten
- Neem dagelijks minstens 2 ons groente en 2 stuks fruit
- Eet twee maal per week vis, waarvan tenminste eenmaal per week vette vis.
- Gebruik zo weinig mogelijk producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren
- Zorg voor maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag, inclusief drie hoofdmaaltijden
- Wees matig met alcohol.

Een goede sportvoeding

Optimaal presteren

Wanneer je als sporter meer wilt, je wilt topprestaties, je wilt langer en intensiever trainen, een wedstrijd zonder problemen spelen of een sneller herstel na een zware inspanning, dan heb je meer nodig dan een gezonde voeding in de basis. Je hebt een goede sportvoeding nodig!

Wat een goede sportvoeding is, verschilt van persoon tot persoon. De juiste voeding hangt af van de duur en intensiteit van je sport, de trainingstijden, het gewenste vetpercentage en het sportseizoen. Er bestaat dus niet zoiets als dé sportvoeding.

Sportvoeding voor wie?

Wanneer je op recreatief niveau niet meer dan twee keer per week sport zul je genoeg hebben aan een gezonde basisvoeding. Eten volgens de Schijf van Vijf!

Sport je intensief, meerdere dagen in de week, eventueel op wedstrijdniveau en wil je je prestaties verbeteren, langer op een intensief niveau kunnen trainen, een wedstrijd spelen zonder problemen of een sneller herstel na een zware inspanning dan kan een goede sportvoeding je helpen. Aan topsporters wordt altijd geadviseerd zich te laten begeleiden door een sportdiëtist.

Wat is van belang?

Energie

Om goed te kunnen sporten heb je energie nodig. Die energie haal je uit koolhydraten en vetten. In welke mate koolhydraten en vetten worden verbrand is o.a. afhankelijk van de soort inspanning en de sporter zelf. Een lange afstandloper zal bijvoorbeeld meer gebruik maken van zijn vetverbranding dan een sprinter.

Wanneer er onvoldoende koolhydraten en vetten beschikbaar zijn zal het lichaam overgaan op eiwitverbranding. Dit gaat gepaard met afbraak van de spieren. Eiwitten zijn juist nodig voor de opbouw en herstel van spieren.

Vocht

Naast het eten van voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten is het voor sporters van groot belang dat zij voldoende drinken om te voorkomen dat de prestatie daalt.

Herstel

Verder is aandacht voor een goed herstel belangrijk om iedere keer weer goed te kunnen presteren!

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor de sporter. Ze leveren snel en gemakkelijk energie. Je lichaam maakt twee keer zo snel energie vrij uit koolhydraten in vergelijking met vetten.

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers zoals suiker uit de suikerpot maar ook fruitsuikers en zetmeel. Koolhydraten worden in het bloed opgenomen in de vorm van glucose. Wanneer het glucose niet direct wordt verbrand door de spieren kan het worden opgeslagen in de spieren of de lever. Glucose wordt opgeslagen in de vorm van glycogeen.

Koolhydraatvoorraad

Na het eten van koolhydraten wordt een gedeelte direct gebruikt voor snelle energie. De rest wordt opgeslagen als glycogeen in de lever en de spieren. Dit opgeslagen glycogeen is een reserve-energie voor als je gaat sporten. Je lever en spieren kunnen echter maar een beperkte hoeveelheid glycogeen opslaan. Is de glycogeenopslag vol, dan wordt de rest van de glucose opgeslagen in de vorm van vet.

Tijdens het sporten heb je continue snelle energie nodig (koolhydraten). Koolhydraten die je die dag voor een training of wedstrijd hebt gegeten kunnen je nooit een hele training of wedstrijd voorzien van voldoende energie. Daarom ga je altijd over op de reserve-energie, namelijk glycogeen. Dit glycogeen wordt tijdens de sportinspanning omgezet tot snelle energie.

De glycogeenvoorraad in je lichaam is beperkt. Maar door een goede trainingsopbouw en een koolhydraatrijke voeding kun je deze voorraad behoorlijk groter maken. Je glycogeenvoorraad levert je genoeg energie voor 1 à 1,5 uur sporten. Daarna is de voorraad op en ga je over op de vet- en eiwitverbranding. Dit gaat behoorlijk ten koste van je prestatievermogen.

Eiwit

Bouwstof

Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor de opbouw van je spieren. Eiwitten zijn niet bedoeld als brandstof. Ze worden pas als brandstof gebruikt als de koolhydraatvoorraad in het lichaam op is.

Sport je heel intensief dan heb je iets meer eiwit nodig dan een niet sporter. Door het sporten vindt beschadiging van de spieren plaats. Je spieren herstellen sneller wanneer je voldoende eiwit inneemt. Maar gelukkig eten we door de regel meer dan genoeg eiwit met onze dagelijkse voeding. Extra inname van eiwitten of eiwitpreparaten is bij de meeste sporters niet nodig.

Vet

In rust en wanneer je op een lage intensiteit sport zijn vetten de belangrijkste energiebron. Het nadeel is dat de vetverbranding langzaam is. Het vrijmaken van energie uit vet duurt twee keer zo lang als het vrijmaken van energie uit koolhydraten. Ook heeft het verbranden van vet meer zuurstof nodig dan de koolhydraatverbranding. Wat wel een heel groot voordeel is van vetten, is dat ze per gram heel veel energie leveren. Eén gram vet levert 37 kJ, terwijl één gram koolhydraten ‘maar’ 16 kJ levert.

Naast energie leveren vetten ook essentiële vetzuren zoals linoleenzuur en linolzuur en zijn ze nodig voor het transport van de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K.

Drinken tijdens sporten

Drink voldoende, minstens 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Sporters hebben meer vocht nodig omdat ze tijdens het sporten extra vocht (& mineralen) verliezen tijdens transpiratie.

Dit is een standaard advies voor sporters, natuurlijk zijn individuele verschillen mogelijk:

- Tijdens het sporten 150-300 ml vocht per 15 minuten. Dit wordt sneller opgenomen dan steeds kleine slokjes. Wacht niet tot je dorst krijgt. Als je langer dan een uur sport, is ook aanvulling van koolhydraten tijdens het sporten noodzakelijk.
 - Drink 2 tot 3 uur voor het sporten een halve liter water.
 - Drink de laatste 3 à 5 minuten nog 1 à 2 bekertjes
 - Drink na het sporten meteen een halve liter vocht. Om je zweetverlies aan te vullen.
- Als je relatief rustig gesport hebt, is water voldoende**
- Weeg jezelf voor en na het sporten (zonder kleren), dan weet je wat je eventueel te weinig hebt gedronken. Zorg dat je het verschil 1,5 maal aanvult, omdat je vaak nog nazweet en ook nog urine produceert.
 - Train het drinken tijdens het sporten. Je zult zien dat het steeds gemakkelijker gaat.

Vocht

Vaak wordt genoeg drinken onderschat door sporters. Een klein verlies van lichaamsvocht kan grote gevolgen hebben. Al bij een vochtverlies van 2% van je lichaamsgewicht merk je een forse daling in prestatie. Op tijd beginnen met drinken is van belang, want wanneer je dorst begint te krijgen ben je eigenlijk al te laat en heb je al een vochtverlies van 2%. Je coördinatie en concentratievermogen worden beduidend minder.

Verder verlies van teveel lichaamsvocht kan uiteindelijk zorgen voor uitputtingsverschijnselen, hittestuwing en zelfs een coma.

Door te zorgen voor een goede vochtbalans voorkom je onnodige daling van het prestatievermogen. De hoeveelheid vocht die je verliest zul je aan moeten vullen door te drinken.

Elke dag heb je 1,5 –2 liter vocht nodig. En dat hoeft niet persé water te zijn. Alles telt mee. Water, melk, vruchtensap, frisdrank, slappe thee en zelfs koffie. Het is belangrijk dat je de vochtinname goed over de dag verdeelt. En wanneer je gaat sporten is het belangrijk dat je daarbij extra drinkt.



Voeding & drinken in de baan!

Tijdens het spelen op de golfbaan is het belangrijk dat er genoeg gedronken wordt en ook op de juiste wijze gegeten wordt. Meestal wordt er golf gespeeld rondom het middag uur.

Is het dan verstandig de lunch over te slaan?

Is het verstandig om de lunch tot na de ronde te verschuiven?

Is het verstandig om brood belegd met boter, kaas of salami mee de baan in te nemen?

Is het verstandig om te eten wanneer je een honger gevoel krijgt?

Is het verstandig om dan pas te drinken wanneer je dorst krijgt?

Op al deze vragen is het antwoord neen!

Wanneer je aan het spelen bent heb je over het algemeen een routine die je uitvoert voor je slag. Je maakt wel of niet een oefenzwaai etc. Het is verstandig om dus net als je routine voor een slag, een routine te hebben voor het eten en drinken op de baan!

Je mag eigenlijk tijdens de ronde nooit een moment krijgen waar je dorst hebt of dat je een honger gevoel krijgt.

Een goede drink routine zou zijn om na iedere slag een slokje water te drinken. Vind je dat te veel dan zou het minimum per hole zijn twee slokjes water. Wanneer je twee slokjes water aanhoud per hole dan heb je na 18 holes 1 tot 1,5 liter gedronken. Natuurlijk mag je een gedeelte van het water mengen met isotone drankjes zoals AA. Drink AUB niet alleen isotone dranken zonder het met water te mengen, vele isotone dranken bevatten toch vele suikers.

Een goede eet routine zou zijn om 5 a 6 snack momenten in te bouwen. Snack momenten zijn kleine hoeveelheden van gedroogd fruit/vruchten, studentenhaver, wortel, komkommer, gekookt eiwit, fruit (appel maar geen granny smith vanwege het zuur, peer, mandarijn, banaan), evergreen, evergreen crunch of soortgelijke producten **zonder toegevoegde suiker of chocolade**. In studentenhaver en gedroogd fruit en vruchtjes vindt je natuurlijke suikers, die zorgen ervoor dat je niet hyper actief wordt, of juist in een dalletje terecht komt. Producten als mars, twix, druivensuiker etc werken negatief op je prestaties.

In de zomermaanden zal er over het algemeen wat meer gedronken worden, dan hoor je na iedere slag een slok te nemen en dan drink je minimaal 2 liter over 18 holes.

In de wintermaanden heeft iedereen de neiging om niet of nauwelijks wat te drinken maar ook dan is het echt noodzakelijk om te blijven drinken. Tijdens koude verliest je lichaam vocht omdat het lichaam hard werkt om warmte te produceren zodat je het niet koud krijgt. Ik weet zeker dat wanneer er een goede eet & drink routine opgebouwd is er geen rare pieken of dalen van vermoeidheid of concentratie verlies meer in de ronde zullen voorkomen. *Geraadpleegde literatuur: "Lekker actief; de balans tussen brandstof en bewegen" (Suikerstichting Nederland), Sport en Voeding, een praktische leidraad voor sportvoeding (Shelly Meltzer en Cecily Fuller) www.sportdietetiek.nl*