



Twee belangrijke punten die je rondom het fietsen goed in de gaten moet houden zijn vocht en koolhydraten.

Voldoende drinken helpt de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Tijdens inspanning verlies je vocht door zweten. Om goed te kunnen blijven presteren is het belangrijk dit verloren vocht weer aan te vullen. Neem, wanneer je langer dan een uur sport, altijd iets te drinken mee. Tot 1,5 uur fietsen kun je gerust met water af. Ga je langer fietsen dan kun je ook kiezen voor een dorstlesser, ook wel isotone drank genoemd.

Koolhydraten zijn de brandstof voor je lichaam. Je lijf heeft een kleine voorraad koolhydraten opgeslagen liggen in de spieren. Dit wordt glycogeen genoemd. Ook is er een klein voorraadj glycogeen opgeslagen in de lever. Met deze voorraad in je lichaam kun je ongeveer 1,5 uur fietsen, een fietstochtje duurt al snel langer! Dus onderweg koolhydraten aanvullen is noodzakelijk om je gemiddelde op peil te houden. Dit kun je natuurlijk doen met eten, maar ook door te drinken, of een combinatie hiervan.

Voor de training

Eet bij voorkeur twee uur voor de training of toertocht een koolhydraatrijke maaltijd. In praktijk is dit soms lastig, als je om 17:30 uur thuis bent uit werk of van school en om 18:30 uur weer op de fiets moet zitten, lukt dit natuurlijk niet. Zo lang je geen last hebt van je eten (krampen, misselijk e.d.) is het geen probleem als de tijd tussen eten en trainen wat korter is. Koolhydraatrijke producten zijn: brood, ontbijtgranen, havermout, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten. Niet alleen de maaltijd vlak voor het fietsen, maar ook je maaltijden en snacks gedurende de dag tellen mee, want goed eten overdag zorgt ervoor dat je voorraad glycogeen optimaal is. Je kunt ook zorgen dat je b.v. 0,5 warme maaltijd van te voren eet en de rest na het fietsen. Zorg ook dat je 2 uur van te voren in ieder geval 500 ml vocht gedronken hebt.

Tijdens de training

Drink als je langer dan een uur fietst elke 15 minuten 150 – 250 ml. Het eerste uur hoef je niet mee te rekenen, dus als je 2 uur fietst, moet je voor 1 uur drinken, dat is minimaal 600 ml. Voor 4 uur fietsen moet je dus voor 3 uur drinken rekenen, dan kom je op 1800 ml. Dat is meer dan twee grote bidons (2 x 750 ml), dus je zult onderweg waarschijnlijk even moeten stoppen om bij te vullen.

Als je langer dan 1,5 uur gaat fietsen heb je extra koolhydraten nodig. Per uur kan je lichaam ongeveer 60 - 90* gram koolhydraten verwerken. Dit is minder dan je verbrandt tijdens het fietsen, maar als je meer eet kan dat maag-darmklachten geven, grotere hoeveelheden kan je lijf niet verteren en opnemen.

Zoals hierboven al aangegeven kun je koolhydraten aanvullen door te eten, maar ook door te drinken. Vaak wordt er een combi gemaakt.

*90 gram lukt alleen met een combinatie van glucose en fructose en dit moet getraind worden, je lijf moet hieraan wennen

Voorbeeld 2,5 uur fietstraining (900 ml vocht + 60 gram koolhydraten)

900 ml dorstlesser (2 kleine bidons)

of

500 ml dorstlesser (1 kleine bidon) + 400 ml water (1 kleine bidon)

1 banaan of 1 krentenbol of 2 voorgesneden plakjes ontbijtkoek

of

900 ml water (2 kleine bidons)

1 Snelle Jelle + 1 banaan of 1 flesje (330 ml) Extran/AA Energy of 2 krentenbollen met zoet beleg

Voorbeeld 4 uur fietstraining (2400 ml vocht + 105 gram koolhydraten)

1500 ml dorstlesser (2 grote bidons) + 900 ml water (1,5 grote of 2 kleine bidons)

1 Snelle Jelle

Of

2400 ml dorstlesser

Of

750ml dorstlesser (1 grote bidon) + 1650 ml water (2¼ grote bidon of 3¼ kleine bidons)

1 appelpunt + 2 krentenbollen met zoet beleg of 2 gels + 1 flesje (330 ml) Extran/AA energy

Koolhydraten in diverse voedingsmiddelen:

Banaan	25 gram koolhydraten
Plak ontbijtkoek	15 gram koolhydraten
Krentenbol (kaal)	26 gram koolhydraten
Boterham met jam/stroop	25 gram koolhydraten
Evergreen (1 koek)	14 gram koolhydraten
Mueslireep	18 gram koolhydraten
Appeltaart	41 gram koolhydraten
Frisdrank/vruchtensap (150 ml)	15 gram koolhydraten
Isotone dorstlesser (1L)	60 gram koolhydraten

Koolhydraten in producten verkrijgbaar bij Remco's Cycle Service

Sis GO energy drank (50 gram)	47 gram koolhydraten
<i>(voor inspanning voor opladen koolhydraten, tijdens inspanning bij koud weer)</i>	
Sis Go electrolyte drank (40 gram)	37 gram koolhydraten
<i>(tijdens inspanning, dorstlesser/isotone sportdrank)</i>	
Sis Go isotone gel	22 gram koolhydraten
Sis Go energy +cafeïne gel	21 gram koolhydraten
Sis Go energy +elektrolyt gel	22 gram koolhydraten
Sis Mini Go bar (40 gram)	26,5 gram koolhydraten
Sis Go energy bar (65 gram)	44 gram koolhydraten

Herstel na de training

Herstel betekent dat je de voorraden koolhydraten in je spieren weer aanvult. Dit betekent dus koolhydraten eten en als je dit combineert met eiwitten, verloopt dit herstel proces extra effectief. Afhankelijk van het tijdstip van de dag kun je kiezen voor een maaltijd of tussendoortjes. Heb je op zondagochtend gefietst, dan is het tijd voor lunch, deze helpt je meteen met je herstel. Heb je 's

avonds gefietst, dan kun je met wat tussendoortjes aan je herstel werken. Eet binnen 2 uur na de training, dan herstel je het best.

Voorbeelden:

- Warme maaltijd met rijst/pasta (koolhydraten), een stukje vlees/vis/vegetarisch product (eiwit) en groenten.
- Brood (koolhydraten) met hartig beleg (eiwit) of brood met zoet beleg (koolhydraten) en een beker melk (eiwit).
- Melk/yoghurt/kwark (eiwitten) met ontbijtgranen (koolhydraten).
- Een evergreen/plak ontbijtkoek/mueslireep/banaan en een beker melk.

Vergeet ook niet om goed te drinken na je training! Ook dit is onderdeel van je herstel.

Veel fietsplezier!

De sportdiëtisten van Invorm

Sandra Buijning en Léontine van Meggelen

info@invorm.net

www.invorm.net

Voeding is heel persoonlijk en dus voor iedereen anders. Daarnaast is er nog veel meer over (sport)voeding te vertellen dan alleen het stukje hierboven. Wil je een op maat gemaakt voedingsschema voor het bereiken van jouw doel?

Neem contact met Invorm op. www.invorm.net

Telefoonnummer: 010-2653306

Denk aan:

- Gezonde uitgebalanceerde basisvoeding.
- Optimaliseren sportvoeding rondom jouw trainingen, wedstrijden, toertochten, Alpe d'HuZes of andere sportieve uitdagingen.
- Gewichtsverlies – bijvoorbeeld ter voorbereiding op een uitdaging in de bergen.
- Gewichtsstabilisatie – bijvoorbeeld voorkomen van verder gewichtsverlies bij een intensief trainingsschema.
- Voorkomen van maag-darmklachten, tijdens of buiten het sporten.
- De juiste supplementen (naast een uitgebalanceerde basisvoeding) voor jouw sport.