



Voeding voor waterpolo heren

Daniëlle Vriezema

Wie ben ik?



Daniëlle Vriezema

- Topsporter Judo
- Sportdiëtiste
- Militair
- Eigen praktijk

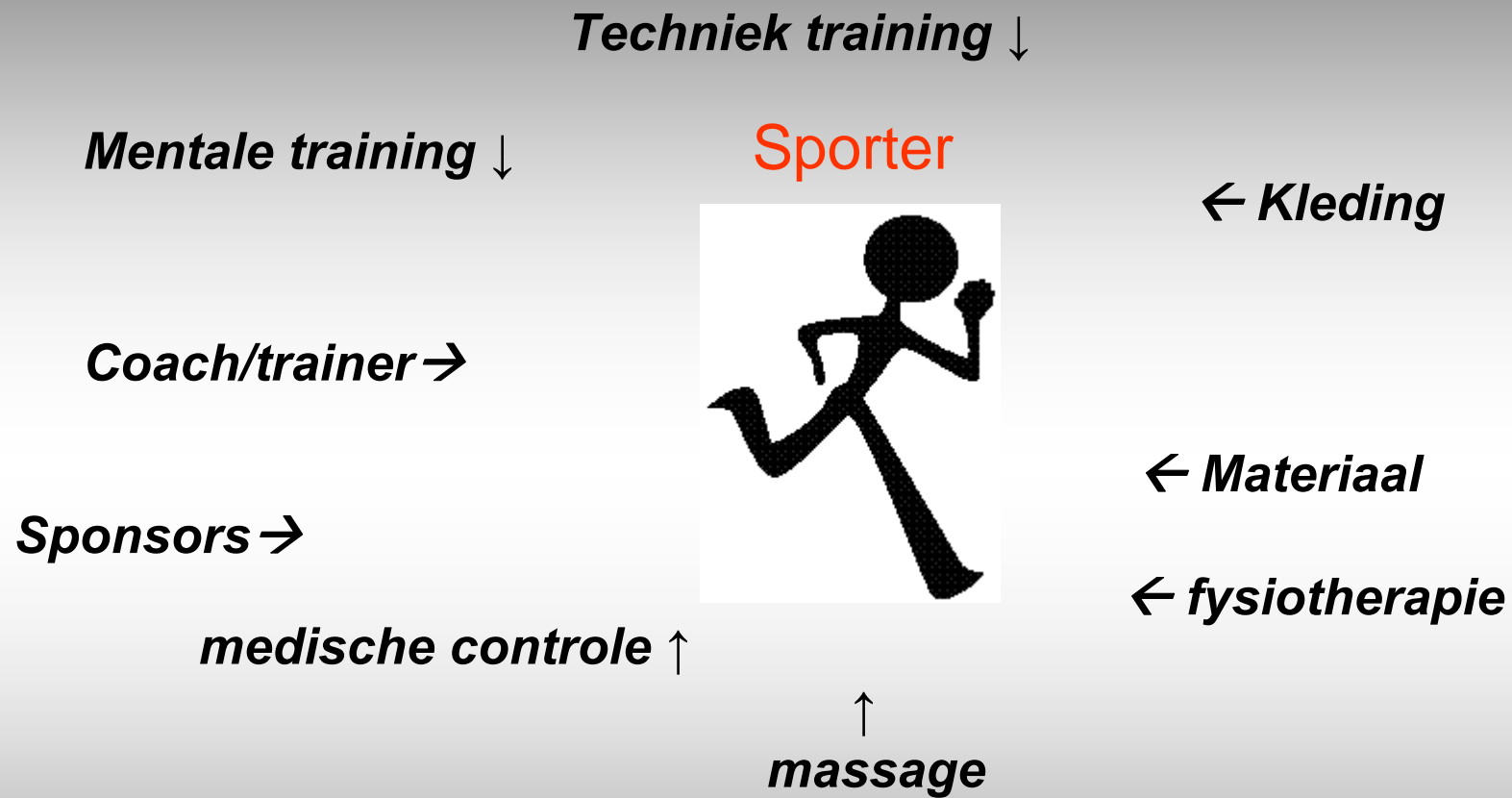
www.dieetslim.nl



Wat komt aan de orde?

- Inleiding
- Wie ben ik & wat doe ik
- Aandachtspunten goede voeding
- Wat wanneer nemen
- Hoe nu verder
- Vragen





Vaak vergeten → Goede voeding !

Is dit ook belangrijk voor mij?

JA, want...

- Je wilt graag sporten (en misschien wel in het Nederlandse team!)
- Hoe gezonder je leeft hoe fitter je bent
- Je bent nu in de groei
- Bent druk met van alles school, spelen, sporten, ... energie nodig!

Ja, maar...

- Ik ben toch helemaal niet dik ...
 - Ik speel nu toch al goed...
 - Gezond eten is niet lekker.
 - Lust ik niet.
 - Ken ik niet.
 - Wil ik niet.
- Wat wil je bereiken??? DOEL?

Hoeveelheid voeding (1):

- In een optimale situatie dient er evenveel energie opgenomen te worden dan dat je nodig hebt (=energiebalans)
- Dit alles wordt bepaald door training en lichaamssamenstelling (vetvrije massa en vetmassa)

Verhoudingen van inname tot behoefte



Inname < behoefte

Problemen bij inspanning!!!



Inname > behoefte

Vetmassa toename



Inname = behoefte

IDEAAL! →
voorwaarde topsport



Voeding en behoefte

Energie nodig voor:

leven, slapen, sporten, waterpolo, het
lichaam goed laten functioneren, opletten

Voedingsstoffen noodzakelijk voor:

groei, opbouw, herstel (immuunsysteem),
gezondheid

Samenstelling voeding (2):

- Meest gemaakte fout: te weinig eten t.o.v. de hoeveelheid energie die het lichaam daadwerkelijk nodig heeft
- **Metafoor:** met de auto naar Groningen rijden maar tankt benzine tot Zwolle, lichaam is slimmer ... helaas!

Voedingsbehoefte (1)

KOOLHYDRATEN:

- Behoefte circa 60 en%
- Zit in:
- aardappelen, brood, spaghetti, rijst, melkprodukten, fruit, snoep, sportdrinkjes, suiker, ontbijtprodukten, e.d.
- Neem voldoende KH-rijke TTV

Voedingsbehoefte (2)

EIWITTEN:

- Behoefte 20 en%
- Zit in:
- Vlees, vleeswaren, vegetarisch producten, kaas, melkproducten, ei, e.d.

Voedingsbehoefte (3)

VETTEN:

- behoefte is afhankelijk van lichaamssamenstelling
- 20 en%
- Zit in:
- Boter, olie, margarine, halvarine, verwerkt in cake, koeken, volle producten, vlees, e.d.

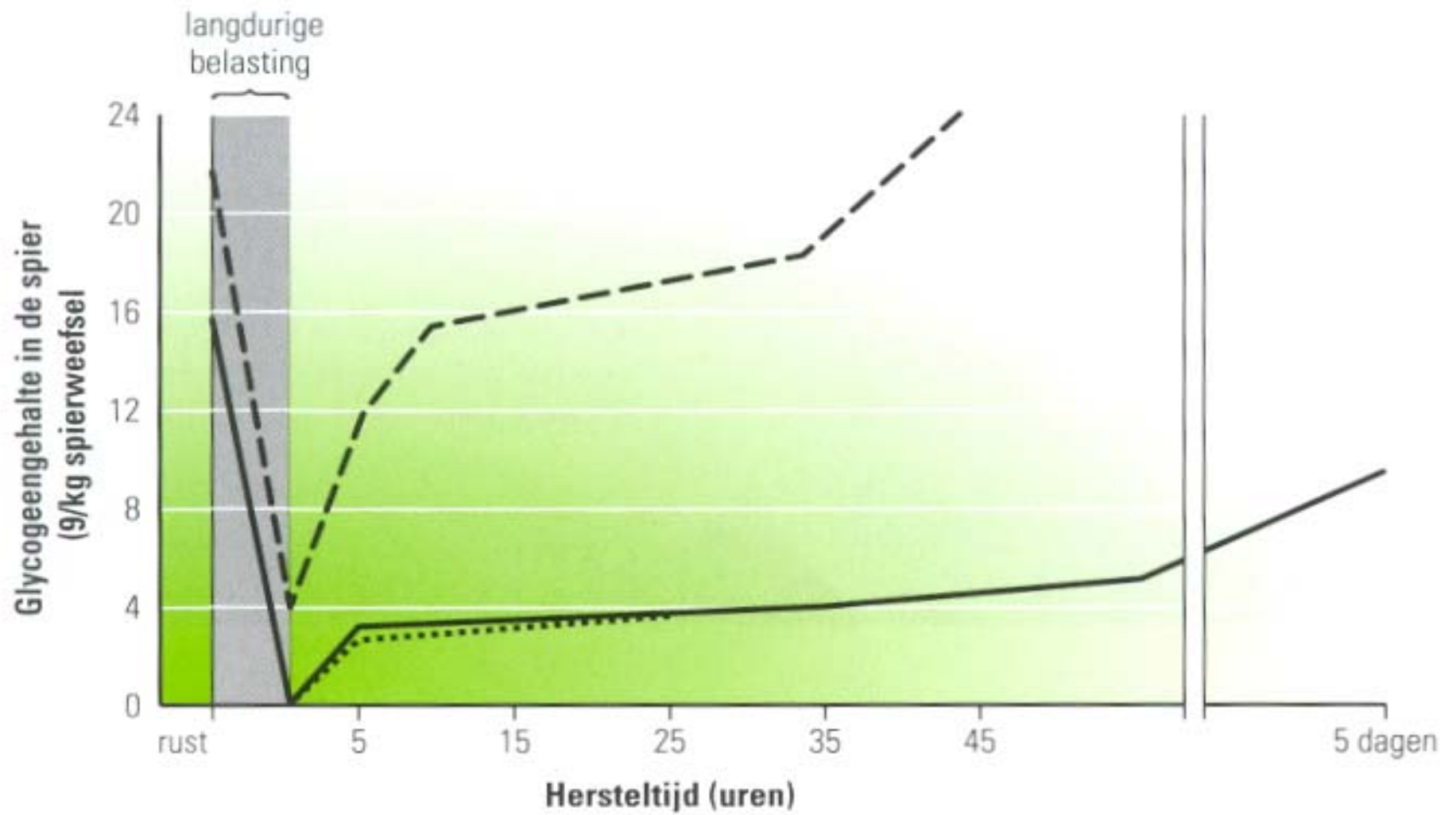
Voedingsbehoefte (4)

VITAMINES EN MINERALEN:

- Uitgangspunt gevarieerd eten,
- multi-vitaminen-mineralencomplex (evt na analyse)

VOCHT:

- 2,0 liter per dag + verloren vocht
- Thee, koffie, water, vruchtendrank, sportdrink, e.d.
- Let op niet alleen maar water tijdens training



³⁵ Bron: E. L. Fox, D. K. Mathews, 'Fysiologie van lichamelijke opvoeding en sport' (Lochem, 1989).

- - - KH rijk geen eten ——— KH arm eten

Aanbevolen hoeveelheden richtlijnen 12-50 jr (2000 kcal), behoefte is afhankelijk van verbruik!

- **Brood:** 5-7sneetjes
- **Aardappelen, ryst, pasta:** 3-5 stuks, lepels
- **Groente:** 200 g (3-4 lepels)
- **Fruit:** minimaal 2 stuks
- **Melk en –produkten:** 2-3 stuks
- **Vlees, vega, kip,ei:** 100 g rauw / 75 g gaar
- **Vleeswaren:** 1-2 plakjes (15-30 g)
- **Halvarine op brood:** 5 g per snee
- **Bereiding warm eten:** 15 g liefst vloeibaar
- **Vocht:** 1,5 – 2 l of meer
- **Tussendoortje:**
Evergreen, ontbijtkoek, Sultana,
eierkoek, Liga 1-2 stuks

VOORBEELDDAGMENU

ONTBIJT:

1 schaaltje magere yoghurt/melk met muesli
Of 1 à 2 sneetjes bruinbrood met halvarine en mager beleg naar keuze
1 glas melk, karnemelk, yoghurt

Tussendoor:

2 sneetjes bruinbrood met halvarine en mager beleg naar keuze
1 stuk fruit naar keuze
evt 1 liga of 1 pakje Evergreen of mueslireep

LUNCH:

2 à 3 sneetjes bruinbrood met halvarine en mager beleg naar keuze
evt 1 kop soep
evt 1 bakje rauwkost
1 glas karnemelk, melk of yoghurtdrink

Tussendoor:

2 à 3 sneetjes bruinbrood met halvarine en mager beleg naar keuze
1 stuk fruit
evt 1 plakje ontbijtkoek of 1 pakje Liga

Warm eten:

4-5 aardappelen, pasta, rijst of brood
200 g groente
evt 1 bakje rauwkost
1 stukje mager vlees, vis of kip bereid in vloeibare margarine of olie
1 schaaltje magere yoghurt evt met vruchten of een glas melk

Tussendoor:

2 à 3 sneetjes bruinbrood met halvarine en beleg naar keuze
1 stuk fruit of 1 glas vruchtensap

Voedingsmiddelen keuze

☺ Voorkeursprodukten:

- Zijn mager
- Rijk aan voedingsstoffen
- Voorbeelden: magere yoghurt, volkorenbrood, aardappelen, rode saus, drop, Japanse mix

- ☹ **Middenweg (is er niet):** vla, witbrood, frietsaus, toffee, chips
- ☹ **Bij uitzondering:** volle produkten, croissant, mayonaise, chocolade, pinda's, worst

Aantal eetmomenten (1):

- Meerdere eetmomenten (6x) garanderen een geleidelijke en adequate opname van energie
- Tevens wordt voorkomen dat er te grote energie blokken in één keer worden opgenomen (→dip)

Aantal eetmomenten (2):

- Grootste hoeveelheid energie dient voorin de dag te worden opgenomen (eetmoment 1 t/m eetmoment 4).
- Compensatie later op de dag (bv snack gedrag en meerdere borden warm eten)
- Gezien het tijdstip van avondeten en naderende nachtrust is dit ongewenst

Eten tijdens trainingsdagen

- Koolhydraatrijke producten, bv brood, pasta en aardappelen.
- Kleine tussendoortjes, bv ontbijtkoek, eierkoek, mueslibol, fruit of yoghurt.
- Letten op het tijdstip van de maaltijden in combinatie met trainingen. Zie tabel.
- Voldoende drinken

VERBLIJFTIJD IN MAAG

- < 30 min.= kleine hoeveelheden koolhydraten, sportdrink
- 30-60 min= (magere) melkproducten, witbrood, witte rijst
- 2-3 uur = mager vlees, gekookte groenten, banaan
- 3-4 uur = kaas, rauwkost, kip, gebakken aardappelen
- 4-5 uur = gebraden/gebakken (mager) vlees
- > 5 uur = spek, varkensvlees, gerookte zalm, patat

De ideale sportdrink

- Een optimale toevoer van koolhydraten
- Een optimale toevoer van water
- Het verlies aan mineralen compenseren
- Geen maag-darmklachten veroorzaken
- Lekker smaken
- Na w-u beginnen met drinken bij >1 u

Eten voor de wedstrijd

- Koolhydraatrijke producten.
- Kleine, frequente maaltijden.
- Fruit, salade en/of rauwkost.
- Voldoende drinken.
- Tijdens trainingdagen dingen “uitproberen”

Eten tijdens de wedstrijddag

- Mueslirepen, Liga, Evergreen of verpakte tussendoortjes die makkelijk mee te nemen zijn.
- Fruit zoals bananen of appels.
- Eierkoeken of krentenbollen.
- Brood met beleg naar wens.

NB neem produkten van huis mee!!!

Eten na de wedstrijden

- Koolhydraatrijke producten om glycogeenreserves aan te vullen.
- Maaltijden eten samengesteld volgens de Richtlijnen voor een Goede Voeding.
- Voldoende drinken.
- Let op geen Mac Donalds, pizza, ...

Conclusie (1):

Ga je beter waterpoloën door de juiste voeding?

→Helaas, was dit maar waar!!

Echter je krijgt wel de gelegenheid om meer te trainen waardoor als nog de techniek verbeterd kan worden.

Conclusie (2):

Krijg je een betere conditie door de juiste voeding?

- Ja, het is direct van invloed op je algemeen welbevinden en ook op de (aërobe/anaërobe) systemen.
- Echter de grootste winst wordt behaald door een hogere belastbaarheid en dus het aankunnen van een grotere en intensievere trainingsbelasting.

Conclusie (3):

Door goede voeding ontstaat er verder:

1. Een sneller en optimaler herstel (minder kans op blessures)
2. Een beter functionerend immuunsysteem waardoor je minder vatbaarder wordt (minder snel ziek)

Werkwijze van mij...

- Intake: 6-7 dagen geanalyseerd en cijfermatig in kaart gebracht (energiebalans, tekorten e.d.)
- Individuele voorbeelddagmenu
- Variatielijst
- Let op Doping / **NZVT** (Ned Zekerheidssysteem Voedings- Supplementen)
- Andere adviezen
- Individuele begeleidingsplan

Dank voor de aandacht

Voor eventuele vragen ben ik te bereiken
op:

info@dieetslim.nl of vriezema@hotmail.com

Kijk ook eens op www.dieetslim.nl

