



NIEUWSBRIEF DECEMBER 2015

VOEDING: Jonge sporters - Hoe gezond is jouw gewicht – Ideale herstelsnack – wist je dat ... - recept-ideetjes

JONGE SPORTERS

Voor jonge sporters is voeding heel belangrijk. Bij ontoereikende voeding kan de groei en ontwikkeling van de botmassa vertraagd worden. Kinderen gaan naar school (al dan niet met de fiets), zijn actief tijdens de pauzes en gaan na het school nog sporten. In combinatie met groeien en ontwikkelen vraagt dit veel van hun lichaam. Zorg er dus altijd voor dat de sportieveling voldoende energie krijgt. Voor sporters is het ook van belang wat, wanneer en hoeveel ze eten voor en na een inspanning.

HOE GEZOND IS JOUW GEWICHT?

Wie denk je heeft het gezondste gewicht?



Op regelmatige basis worden er metingen uitgevoerd bij de jeugdvoetballers van KSC Wielsbeke. Deze metingen zijn van groot belang om de groei en evolutie op te volgen.

Maar de figuur hiernaast toont aan dat het gewicht alleen in feite niet veel zegt. Het is de 'gezondheid' van het gewicht die van belang is. De ene sportieveling zal misschien wat gespierder zijn dan de andere. Maar ook 'ondergewicht' is niet per se problematisch. Als de sportieveling de groeicurve netjes volgt, zich goed voelt en niet klaagt over spierpijn of vermoeidheid, dan is



waarschijnlijk alles in orde.

Maak je je toch wat zorgen over het gewicht van de sportieveling, dan kan de **BIVA meting (= Bio Impedantie Vector Analyse)** een oplossing bieden. Met behulp van deze meting kan de lichaamssamenstelling bepaald worden. Aan de hand van elektrodes wordt de **hydratatietoestand** en de **voedingstoestand** van de cellen van het lichaam bepaald. Op basis van deze metingen wordt Jeugdsporters hebben een groter risico op 'uitdrogen' in vergelijking met volwassenen. Dit komt omdat jeugdige sporters gevoeliger zijn voor warmte, ze zweten namelijk minder dan volwassenen. Omdat de zweetklieren van jeugdige sporters 2,5 x minder zweet produceert dan volwassenen, hebben ze een groter risico op oververhitting, en zal de inwendige lichaamstemperatuur dus stijgen. Drinken zorgt voor verkoeling van het lichaam, en is daarom erg belangrijk! Bovendien kan een tekort aan vocht de sportprestatie negatief beïnvloeden. Met deze meting kan de hydratatietoestand van de sportieveling nagegaan en opgevolgd worden.

IDEALE HERSTELSNAK



Als je wil beter worden is een goed herstel minstens even belangrijk als het trainen zelf. Naast voldoende rust kan een optimale herstelvoeding het herstel bevorderen.

De ideale herstelsnack bestaat uit **een combinatie** van **koolhydraten**, **eiwitten** en **vocht**. Zeker wanneer de volgende training of wedstrijd snel volgt is het belangrijk

om de energievoorraad zo snel mogelijk weer aan te vullen met koolhydraten. De optimale hoeveelheid is *1-1,2 g koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht* in het eerste half uur na de inspanning. Maar ook daarna is het belangrijk om de glycogeenvoorraden (= koolhydraten opgeslagen in de spieren en lever) verder aan te vullen.

Voor de spieropbouw (herstel) is het belangrijk dat er naast koolhydraten ook onmiddellijk (binnen de 30 minuten) na de inspanning eiwitten worden ingenomen. De *optimale hoeveelheid is 20 g eiwit*.

Voor wat de eiwitten betreft is het belangrijk te weten dat dierlijke eiwitten beter opgenomen worden dan plantaardige eiwitten. Het vocht is belangrijk om het zweetverlies te compenseren.

Voorbeelden van een ideale herstelsnack:

chocolademelk, smoothie o.b.v. melk en fruit (vb. banaan), plattekaas met fruit, brood met mager beleg zoals magere kaas, kippenham, kalkoenham of zalm.

WIST JE DAT ...



- Melk een heel goede hersteldrank is? Uit onderzoek blijkt dat melk even goed is als (dure) sportdranken. Melk bevat namelijk een ideale combinatie van koolhydraten, de juiste eiwitten, calcium, kalium en natrium. Je kiest best voor magere of halfvolle melk zodat je de inname van (verzadigde) vetten beperkt. Een halve liter melk bevat 20 g eiwitten: dat is dus de precies de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft voor een optimaal herstel.
Om de energievoorraad weer snel aan te vullen is magere/halfvolle chocolademelk nog beter (en mmmm lekkerder ...).
Een bijkomend voordeel is dat chocolademelk ook vocht aanbrengt. Bovendien wordt een vloeibare herstelsnack sneller opgenomen dan vaste voeding en kan het herstelproces dus sneller starten.
- Sojaproducten bevatten iets minder essentiële aminozuren (in tegenstelling tot melk en yoghurt bevatten ze geen wei-eiwitten) en dus iets minder goed voor het herstel. Maar ze zijn een goed alternatief voor mensen met lactose intolerantie.
- Andere melkvervangers zoals rijstmelk, amandelmelk en havermelk bevatten minder eiwitten in vergelijking met koemelk. Deze melkvervangers drink je dus beter niet als hersteldrank.
- Plattekaas en kwark een hoger eiwitgehalte hebben dan yoghurt en dus een betere herstelsnack is, eventueel in combinatie met fruit om de energievoorraad aan te vullen.



RECEPT-IDEETJES

PANNENKOEKEN MET APPEL (VOOR 4 PERSONEN) (HERSTELSNACK)

Ingrediënten

200 g zelfrijzende bloem
een snuifje kaneelpoeder
2 eieren
1 eiwit
500 ml melk
1 grote appel
(citroensap)
10 g bruine suiker
enkele amandelschilfers (optioneel)



Bereidingswijze

1. Zeef de bloem, doe er een snuifje kaneel bij en maak in het midden een kuiltje
2. Klop de eieren en het eiwit los en giet in het kuiltje
3. Voeg de melk langzaam en al roerend toe
4. Klop goed tot je een homogeen beslag krijgt
5. Laat het beslag een half uurtje rusten
6. Schil de appel en snij in fijne schijfjes
7. Verwarm een antiaanbakpan op een laag vuur en laat enkele schijfjes appel een paar minuten stoven
8. Besprenkel eventueel met een beetje citroensap
9. Schep een lepel beslag bij de appel
10. Bak de pannenkoek aan beide kanten mooi bruin
11. Dien warm op, bestrooi met wat bruine suiker en werk indien gewenst af met enkele amandelschilfers

Toelichting

De combinatie van koolhydraatrijke en eiwitrijke ingrediënten zorgt ervoor dat je kunt genieten van een ideale, lekkere herstelsnack. Door één extra eiwit toe te voegen zijn de pannenkoeken iets vetarmer en eiwitrijker. Door de combinatie met vers fruit worden de nodige snelle suikers en micronutriënten (vitaminen en mineralen) aangeleverd. Amandelen bevatten een relatief grote hoeveelheid leucine. Dat is een aminozuur dat onmisbaar is voor spieropbouw en een goed herstel na inspanning.

STOFPOTJE VAN KIP MET RIJST EN KERRIESAUS (VOOR 1 PERSOON) (HERSTELMAALTIJD)

Ingrediënten

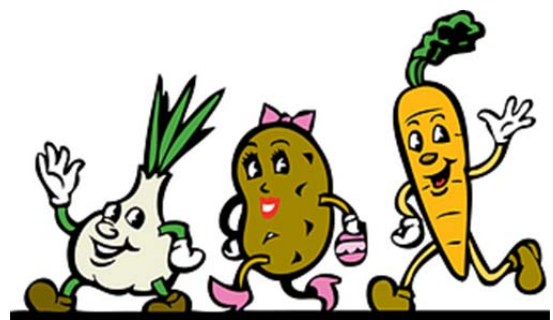
- 75 g (rode) ui
- 120 g courgette
- 80 g wortel
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 100 ml vetarme groentebouillon
- 80 g kipfilet
- 75 g volle rijst (ongekookt)
- 1 koffielepel kerriepoeder
- peper en zout

Voor de kerriesaus

- 5 g margarine (vb. Alpro bakken en braden vloeibaar)
- 7 g bloem
- 50 ml magere melk
- 1 theelepel kerriepoeder
- Nootmuskaat en peper

Bereidingswijze

1. Pel de ui en snipper hem fijn
2. Was de courgette, schil de wortel
3. Snijd de courgette en de wortel in gelijke stukken
4. Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de ui
5. Giet de bouillon erover en laat doorkoken
6. Snijd het vlees in lange reepjes, voeg die toe in de pan, samen met de rijst
6. Laat 10 minuten garen
7. Voeg de wortelen toe en laat 5 minuten verder garen
8. Voeg de courgette toe en laat nog 5 minuten garen
9. Breng op smaak met peper en zout
10. Maak de kerriesaus: smelt de margarine in een pan en voeg de bloem toe



11. Giet de melk er langzaam bij en roer goed door
12. Laat even doorkoken
13. Breng op smaak met peper en nootmuskaat en vooral kerrievoeder.

Toelichting

Dit recept is samengesteld met heel eenvoudige ingrediënten. Door te kiezen voor mager vlees en een vetarme kerriesaus wordt de totale aangeleverde hoeveelheid vet beperkt en kan de maaltijd toch met smaak gegeten worden. Deze herstelmaaltijd levert een ideale verhouding van koolhydraten, eiwitten en vet. De volle rijst zorgt voor de aanbreng van vitamines (vooral de B-vitamines), mineralen (vooral ijzer en fosfor) en voedingsvezels.

