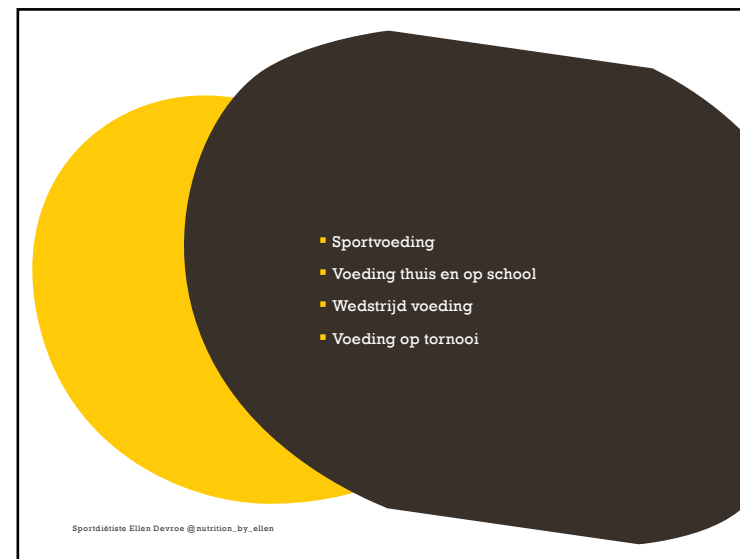




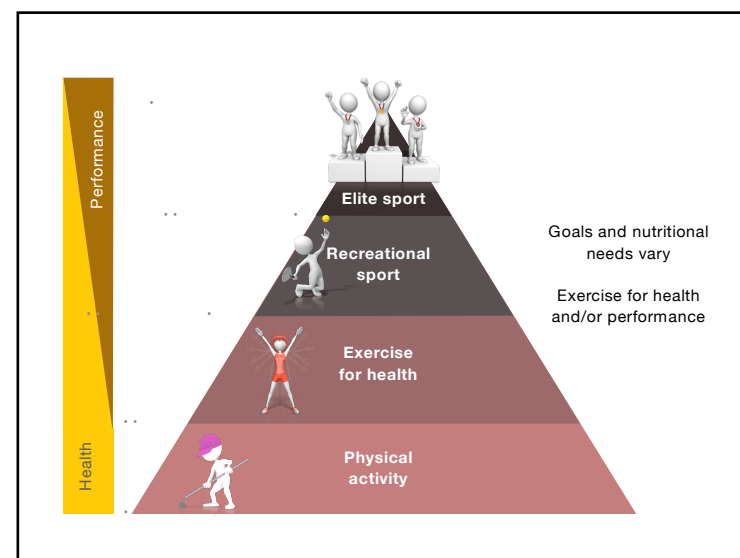
1



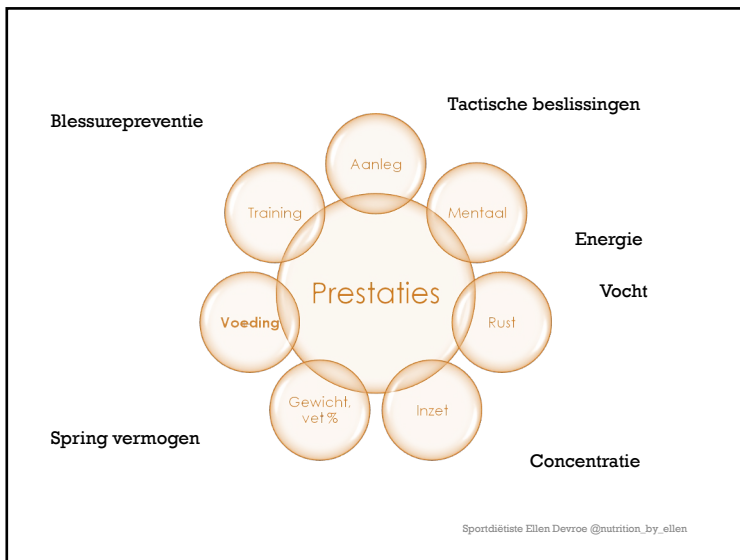
2



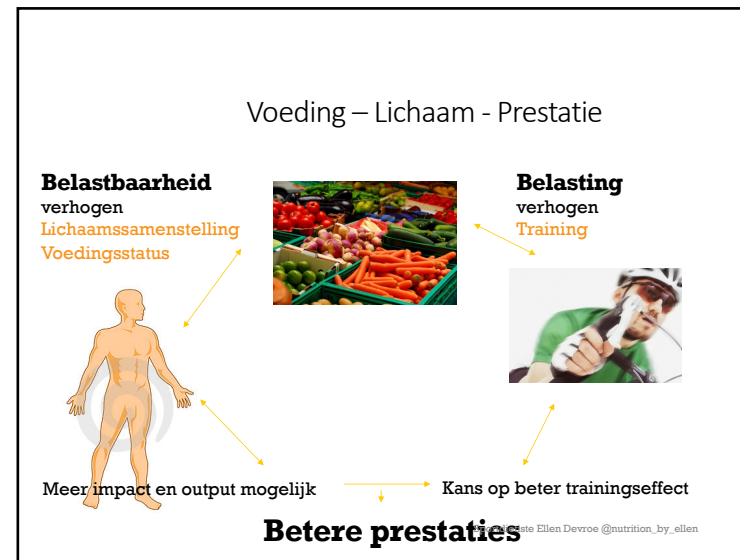
3



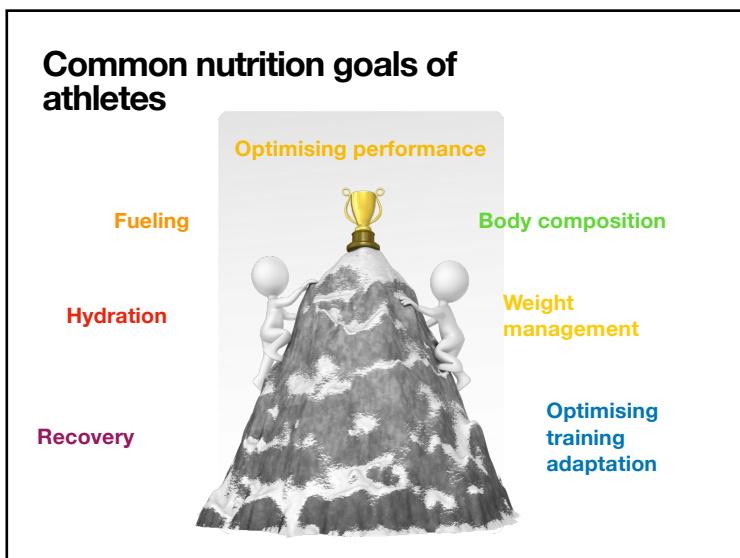
4



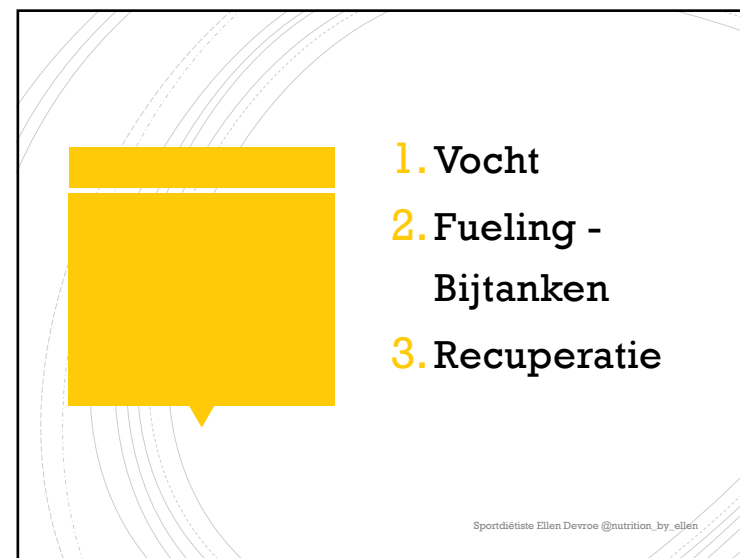
5



6



7



8


Atleet van 70 kg, 2% = 1,4 liter

Daling gewicht door vochtverlies	Gevolgen uitdroging	Vo2Max	Prestaties
0%	geen	100%	100%
1%	Geen, ook geen dorst	95%	100%
2%	Daling prestatie	88%	90%
4 %	krampen	60%	70%
>8%	coma mogelijk		

Vocht en prestaties

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

9



mysportscience
www.mysportscience.com
@yskending

1	Hydrated - Over hydrated
2	Hydrated
3	Well hydrated
4	Slightly dehydrated
5	Dehydrated
6	Very dehydrated
7	Extremely dehydrated
8	See a doctor

10



Bereken uw zweetverlies om te weten hoeveel je nodig hebt!

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

11


Zweetverlies =
Leeg gewicht voor de training - leeg gewicht na de training
-> eerst plassen, dan wegen!

% dehydratie =
 $\frac{\text{gewicht vóór inspanning} - \text{gewicht na inspanning}}{\text{gewicht vóór inspanning}} \times 100$

Dehydratie nooit hoger dan 2%

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

12



1. Vocht
2. Fueling - Bijtanken
3. Recuperatie

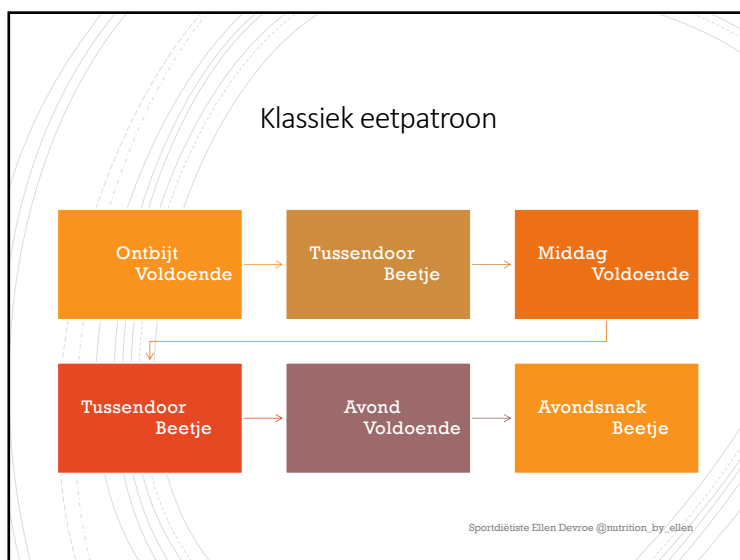
Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

13




Sportvoeding

14



15



16

Daily needs for fuel and recovery for athletes

Activity	Daily carbohydrate intake target
Light low intensity or skill-based activities	3-5 g/kg/day
Moderate Moderate exercise program (eg 1h per day)	5-7 g/kg/day
High Endurance program 1-3h a day moderate-high intensity	6-10 g/kg/day
Very high Extreme commitment 4-5h a day moderate-high intensity	8-12 g/kg/day

Nutrition and Athletic Performance - Joint Position Statement American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics and Dietitians of Canada, ISSN 2016

mysportscience
@jeskendrup
www.mysportscience.com

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

17

Internaat/thuis

- Alle dagen verlopen anders!
 - Rustdag
 - Wedstrijddag
 - Speel-tijd
 - Training dag
 - Baltraining
 - Intensieve training
 - Techniektraining
 - Fysiek
 - Cardio
 - Kracht
 - Baltraining + krachttraining
 - Training + wedstrijd

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

18

Moeilijkheden Plannen!

- Dag volledig overlopen
 - Aantal trainingen
 - Type training
 - Duur training
 - Doel training
 - Maaltijden op de club?
 - Sportdranken of recuperatiedranken op de club
- Alles klaarzetten /meenemen
 - Drinkbussen
 - Isotone sportdrink
 - Recuperatiedrank
 - Tussendoortjes
 - Brooddoos
- Uitvoeren: alles eten en drinken op juiste timing

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

19

Ontbijt

- Volkoren granen
 - Brood, crackers, pistolet... - VOLKOREN
 - Ontbijtgranen: Havermout, Muesli, Brinta, Weetabix, Granola!
- Beleg/Garnituur
 - Kaas - magere/light: smeerkaas, sneetjes kaas, zachte kaas platte kaas,...
 - Vleeswaren - vetarm: kipfilet, ham, gerookt vlees...
 - Noedelpasta 100%
 - Hummus
 - EI - max. 6 per week
 - Vis
 - Fruit: banaan, aardbeien, confituur
 - Minarine voor op de boterham, 1 mespunt per snede brood
- Melkproduct: magere yoghurt, melk
- Fruit of groenten

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

20

Mee naar school

- 1 flesje water of drinkbus
- 1 stuk fruit, crackers, gezonde koek, yoghurt

Snack

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

21

Snacks

- Fruit
- Gedroogd fruit
- Noten
- Gezonde koeken
- Volkoren crackers
- Yoghurt
 - Skyr
 - Griekse yoghurt

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

22

Middagmaal

- Volkoren granen**
 - Brood, crackers, pistolet... - VOLKOREN
 - VOLKOREN granen nl tarwe (bv. Pasta), bruine rijst, bulgur, quinoa, **voor een salade**
- Beleg/Garnituur**
 - Kaas** - magere/licht: smeerkaas, sneetjes kaas, zachte kaas platte kaas,...
 - Vleeswaren** - **vetarm**: kipfilet, ham, gerookt vlees...
 - Notenpasta** 100%
 - Hummus**
 - Ei** - max. 6 per week
 - Vis**
 - Fruit**: banaan, aardbeien, confituur
 - Minarine voor op de boterham, 1 mespunt per sneede brood
- Groenten = soep**
- Niet teveel beleg: geen 3-4 sneden kaas/vleeswaren tussen 2 sneden brood
- Vettere beleg soorten: hespenworst, vleesbrood, salami, paté, slaatjes

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

23

Snack

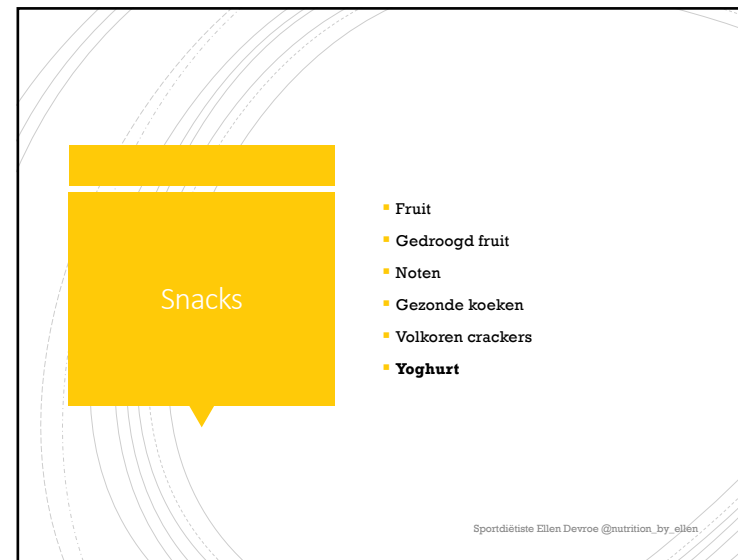
- 2 stukken fruit
- 2 glazen melk (en)
- 2 sneden brood met beleg

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

24



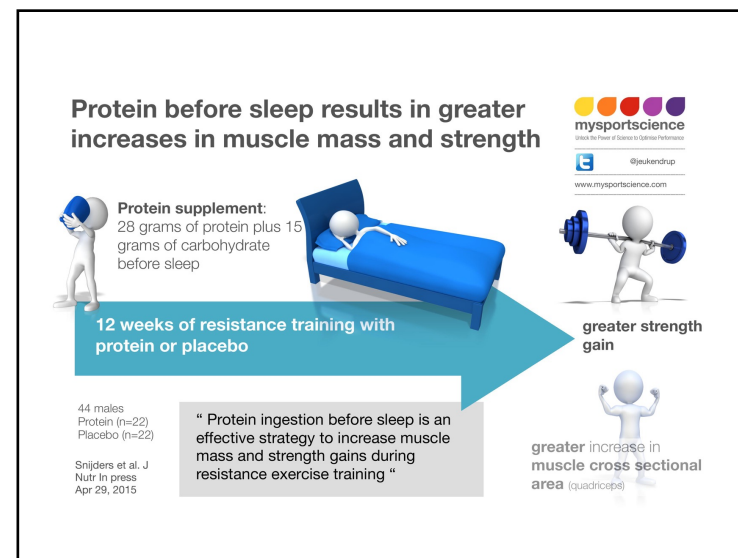
25



26



27



28

Vocht

- Behoeft: minimaal 1,5 l per dag
- Tijdens training: 500-1000 ml per uur
 - 2-3 liter per dag voor atleten

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

29

Vrijdag!!

- 1ste:
 - 1/4 l recuperatie drank
- 2de: grote honger tegen gaan
 - Boterham pakket maken op het internaat!
 - Ontbijtgranen
 - Crackers
 - Fruit
 - Gezonde broodjes
- 3de: voorzie een volwaardige maaltijd thuis

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

30

Sportdrank

- Neem mee naar de training 0,5 l isotone sportdrank en 1 fles water.

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

31

WATER



Isotone sportdrank



Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

32



33

Wedstrijdmaaltijd

- 3-4 uur voor de wedstrijd
- Koolhydraatrijk: pasta, rijst
- Vetarm: mager vlees of vis

Spaghetti bolognaise ?
Bijvoorbeeld:
 Sushi salade of sushi
 Rijst kip wokgroenten
 Pasta met spinazie en quorn blokjes

Sporthiër Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

34

Wedstrijddag

- 10 u Ontbijt
- 12 u Tussendoor
- 14 u middagmaal = wedstrijdmaaltijd
- 16.30 u snack: crackers/brood + fruit/banaan
- 18 u **wedstrijd**
- 20 u broodmaaltijd

Sporthiër Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

35

Wedstrijddag

- 9 u Ontbijt
- 12 u Middagmaal = wedstrijdmaaltijd
- 13.30 u snack: crackers/brood + fruit/banaan
- 15 u **wedstrijd**
- Vlak na de wedstrijd: Pasta
- 20 u broodmaaltijd

Sporthiër Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

36

1. Vocht
 2. Fueling -
 Bijtanken
 3. **Recuperatie**

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

37

A GLASS OF CHOCOLATE MILK HAS MORE PROTEIN THAN AN EGG.

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

38

TRAINEN = AFBRAAK
 Vocht en mineralen
 Suikerreserves
 Spierafbraak

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

39

Afbraak 1 =
 vocht en
 mineralen

Minder vocht en zout

- = minder bloed
- = minder zuurstof en voedingsstoffen naar de spier
- = trager herstel
- = vermoeid gevoel naar volgende training/schoolwerk

CHOCOLATE MILK HAS MORE ELECTROLYTES THAN AN AVERAGE SPORTS DRINK.

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

40

Praktijk

- Drink 1,5 keer het gewichtverlies na training.
- Voorbeeld: weeg je 1 kg minder na 1 training dan drink je 1,5 l water nadien

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

41

Afbraak 2 = energie reserves

Suiker/koolhydraatreserve zijn leeg

- = minder energie voor school en voor de volgende training



Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

42

Afbraak 3 = spieren



A GLASS OF CHOCOLATE MILK HAS MORE PROTEIN THAN AN EGG.

- Training = spierafbraak
- Na training = spierherstel
- Bouwstoffen zijn nodig ! Eiwitten
- Bouwstof aanwezig = Sneller herstel, meer winst uit training

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

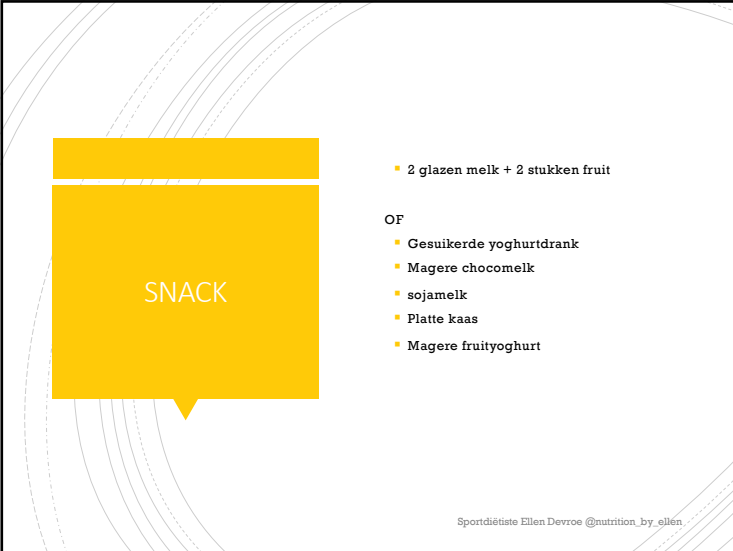
43

CHOCOLATE MILK HAS MORE POTASSIUM THAN A BANANA.



Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

44



SNACK

- 2 glazen melk + 2 stukken fruit

OF

- Gesuikerde yoghurtdrink
- Magere chocomelk
- sojamelk
- Platte kaas
- Magere fruityoghurt

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

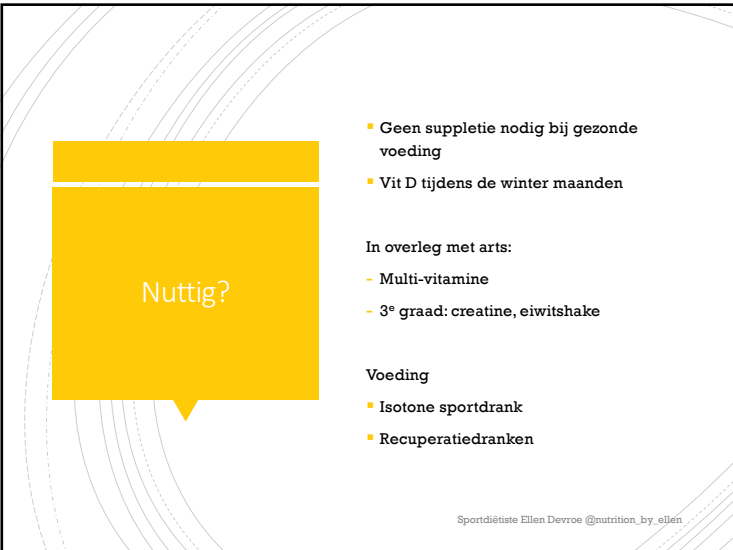
45



Sportvoeding supplementen

- Supplementen
- Sportdranken
- Recuperatiedranken

46



Nuttig?

- Geen suppletie nodig bij gezonde voeding
- Vit D tijdens de winter maanden

In overleg met arts:

- Multi-vitamine
- 3^e graad: creatine, eiwitshake

Voeding

- Isotone sportdrink
- Recuperatiedranken

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

47



Mee te nemen van thuis

48

Mee te nemen van thuis

- Snacks: tussendoortjes – SCHOOL EN AVOND
 - Fruit
 - Granensnacks
 - Gedroogd fruit
 - Noten
 - Melkproducten
 - Yoghurt met fruit
 - Yoghurtdrink
 - SKYR
 - Griekse yoghurt
- Ontbijtgranen, crackers... - VRIJDAG
- Water

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

49

Mee te nemen van thuis

- Recuperatiedrank
 - Magere chocolade melk
 - Drinkyoghurt
- Sportdrink:
 - Isotone sportdrink
 - Vruchtensap en zout (om zelf sportdrink te maken)

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

50



Voeding op toernooi

51



- **Vlucht**
- **Jetlag**
- **Nieuwe omgeving** en nieuwe behoeften: warm/koud/hoogte...
- **Veranderingen in het schema:** wedstrijd 9 u, 13u, 18u...
- **Blootstelling aan verschillende "nieuwe/slecht" voedingsmiddelen**
=> invloed op NORMALE eetgewoonten

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

52

Uitdagingen

- Planning ! Voldoende...
 - koolhydraten en eiwitten
 - energie-inname
- Keuzes
- Hydratatie
- Recuperatie

Voedingscoach Ellen Devroe

53



54

In de bagage

- Sportdrink
 - eigen poedervorm
- Recuperatiedrank
 - eigen poedervorm
 - chocomelk brikjes
- 2 drinkbussen
- 1 shaker
- Sportrepen en gels

Voedingscoach Ellen Devroe



55



56

In de handbagage

- Water
- Gezonde snack: Gezouten crackers
- Fruit
- Kauwgom, Suikervrije muntjes



etixx ISOTONIC

57



hamidiye 15 watertjes

Sportdiëtiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

58

Drink



HYGIËNE

59

Samenvatting

60

Samenvatting

- 6 maaltijden per dag
 - Volgens de voedingsdriehoek
 - Timing
 - Koolhydraatrijk
- ½ liter sportdrink tijdens training + 1 drinkbus water
- Melkproducten vlak na de inspanning
 - Melk + fruit
 - Chocomelk, yoghurtranken

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

61

Voeding = onzichtbare training

Ouders

- Voedingsattitude meegeven
- Voedingsmiddelen meegeven
- Week versus weekend
- Week versus vakantie

Spordietiste Ellen Devroe @nutrition_by_ellen

62

The journey

mysportscience
Unlock the Power of Science to Optimize Performance
@jeukendrup
www.mysportscience.com

Eating
Eating for the work required

Eating with purpose

Periodised nutrition
Eating for the work required

Personalised nutrition
Optimised for the individual

63

Intressant

- <http://www.eetproblemeninidesport.be>

64



65