

INFORMATIEF



Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut, heeft ervaring opgedaan in binnen en buitenland op grote toernooien (EK's en WK's), is 5 jaren fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voeding en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Omdat zijn ambities verder strekten dat wat fysiotherapie en zijn specialisaties te bieden hadden is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij o.a de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hij heeft vele diploma's waaronder topsportcoach sinds 2002. Zijn specialisaties daarbij zijn sprinttraining, krachtraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling.

WINST UIT VOEDING

Beste lezers, hier volgt mijn eerste deel over voorlichting en inzicht in een gezonde voeding. Mijn ervaring met serieuze vechters is dat er veel discipline in fysieke training wordt gestopt maar relatief slecht wordt omgegaan met voeding. Dit terwijl de huidige sportwetenschap al onomstotelijk heeft bewezen dat er uit voeding veel winst valt te halen valt. Voedingsregimes zijn in heel veel sporten al een serieus onderdeel om prestaties te verhogen.

Om gezonde voeding te snappen en hoe met supplementie om te gaan is het belangrijk eerst de basis te snappen, vandaar in mijn eerste deel basis begrippen en algemene tips voor een betere en gezonde voedingstijl.

Met klem wil ik erop wijzen dat als de basisvoeding niet in orde is elke aanvulling met vitaminen pillen of shakes niet voldoende werkzaam is.

Ik zal pogen een simpele voorstelling van zaken te geven.

Voeding is grofweg te verdelen in 3 hoofdcategorieën en van allen wil ik kort hun belang en functie beschrijven.

1. Koolhydraten, 2. Eiwitten 3. Vetten.

Koolhydraten zijn de brandstof van het lichaam, te vergelijken met de functie van benzine in een auto. Je kunt je voorstellen dat om optimaal te kunnen trainen en vechten je genoeg brandstof nodig hebt. Zoals een auto een brandstof tank heeft is er in ons lichaam ook een koolhydraten tank, dit zijn onze spieren en lever. De lever kun je in dit verhaal wel vergeten, omdat daar opgeslagen energie pas wordt gebruikt in extreme noodsituaties voor vitale functies in ons lichaam.



Wij hebben het over de spieren als brandstof tank. Hier worden koolhydraten opgeslagen, dan noemen we het glycogeen. Glycogeen dat opgeslagen is in de spieren ook spierglycogeen genoemd, verbruiken we tijdens de training. We moeten daarom geregeld tanken (goede koolhydraten eten) om onze glycogeen voorraad weer aan te vullen. Afhankelijk van je lichaamsgewicht en getraindheid kan onze brandstof tank (spieren) gevuld worden met 1 tot 1,5 kg spierglycogeen.

Eiwitten moet je zien als bouwstenen van spieren. Na een intensieve training en maximaal kracht leveren heb je niet alleen brandstof verbruikt, maar ontstaan er ook wat microscopische beschadigingen in je spieren. Deze moeten zo gauw mogelijk gerepareerd worden, hiervoor heb je goede eiwitten nodig.

Vetten hebben we ook hard nodig, hoe gek dat ook klinkt. Ons lichaam bestaat uit miljarden cellen die allemaal een celwand hebben die voor een groot deel bestaan uit vet. We hebben bepaalde vetten nodig voor een goede weerstand en normale stoelgang. Een geringe vet reserve heeft tevens een isolerende functie en kan ook gezien worden als langzame brandstof, als je glycogeen voorraad is uitgeput. Let wel om maximale inspanning te leveren is vet geen geschikte brandstof, de omzetting van vet naar de energieleverantie gaat traag.

VOCHTBALANS

Als we het hebben over goede voeding moet ik het ook hebben over drinken, je leest vaak dat we ongeveer 2 liter water per dag moeten drinken. Voor een vechter is dit niet voldoende, op trainingsdagen heb je meer nodig. Ik kom in dojo's waar het zo warm is dat een vechter al 2 liter vocht verliest tijdens de training.

Er zijn verschillende onderzoeken die aangetoond hebben dat als je 1% van je lichaamsgewicht verliest aan vocht er al krachtverlies optreedt en bij 2% ook concentratieverlies. Gemiddeld zijn vechters na een training minimaal 1,5 kg lichter. Dat is meestal 1,5 liter vochtverlies, zo'n 1,5 tot 2% vochtverlies bij een vechter die ongeveer 75-80 kg weegt. In het laatste deel van de training lijd je dus aan kracht en concentratie verlies. Niet allen omdat de brandstof op

raakt maar ook omdat je uitdroogt. Mijn advies luidt: 1 bidon (750 ml) water voor de training, kan rustig terwijl je naar de training gaat. Meteen na de training aanvullen met nog 1 bidon het liefst met een recovery drank. Dit dient voor het aanvullen van glycogeen voorraad en ter reparatie van de spieren.

In mijn volledige editie meer over recovery dranken. Deze hoeveelheden vocht staan buiten de 2 liter water per dag.

REPARATIE TIP

Het is erg belangrijk na intensieve training de brandstof tank (onze spieren) meteen aan te vullen te en de beschadigde spiereiwitten meteen een boost te geven om meteen met het reparatie proces te starten. Dit kan het beste binnen 30 minuten na de training. In deze tijd schreeuwen je spieren om aanvulling en zullen voedingsstoffen (koolhydraten en eiwitten) als een spons worden opgezogen. Wacht je langer, dan zullen herstelprocessen langzamer verlopen met als gevolg dat je niet optimaal bent hersteld als je binnen 24 uur weer moet trainen. Normaal duurt herstel van spieren gemiddeld 48 uur, vele vechters trainen elke dag en sommigen zelfs 2 keer per dag.

Hoe sneller je herstelt, hoe meer je presteert op je volgende training, hoe beter het trainingsresultaat en hoe groter het succes in je vechtsport. Ik adviseer de topsporter na een intensieve training meestal een shake op waterbasis van koolhydraten en eiwitten, een reep op basis van koolhydraten en eiwitten of een recovery drank. Over de juiste preparaten hieromtrent in onze volgende editie.

"Eet dus niet als je honger hebt maar als het tijd is."

Als bijkomend effect neemt ook kans op blessures af als je goed geconcentreerd en fit traint.

Goede voeding is dus een belangrijke sleutel tot het boeken van succes.

WAT IS GOEDE VOEDING?

Zoals veel in het leven zijn er goede en minder goede (slechte) dingen, met voeding is het ook niet anders. We kennen goede en minder goede koolhydraten, het zelfde geldt ook voor eiwitten en vetten. Goede koolhydraten zijn afkomstig uit b.v. volkoren of bruinbrood, graaantbijten, zilvervries rijst, aardappelen en volkoren macaroni.

Goede koolhydraten hebben veel voedingswaarde (vitaminen, mineralen, vezels) en vullen langzaam de brandstof tank. (Relatief weinig calorieën en veel voedingswaarde) Goede eiwitten zijn afkomstig uit kip of kalkoen filet, rosbief, 20+ kaas, tonijn, zalm, makreel en magere zuivelproducten (yoghurt, kwark, melk)

Goede vetten zijn goed te herkennen. Dit zijn vetten die niet stollen bij kamertemperatuur, bv. olijfolie, visvetten en zonnebloem olie.

Minder goede koolhydraten komen

uit witbrood, croissant, friet, gezoete bollen en andere witmeel producten. (Veel calorieën en weinig voedingswaarde.)

Minder goede eiwitten komen uit vet vlees, gefrituurde kip, gebakken vissoorten, worsten, enz. Slechte vetten zijn te herkennen, die stollen bij kamertemperatuur. Slechte vetten vinden we in de vorm van verborgen vet in gebakjes, taart en margarines.

HOE ZIT HET MET CALORIEËN?

We hebben voldoende calorieën nodig als vechtsporter. Afhankelijk van je gewicht en hoe vaak je per week traint hebben mannen gemiddeld tussen de 2500 tot 3500 calorieën en vrouwen 2000-2500 kcal nodig per dag. Er zijn methoden om dit exacter uit te rekenen.

Calorieën zijn nodig maar kies calorieën die ook voedingswaarde hebben, dwz voeding die rijk is aan vitaminen, mineralen en vezels.

Een voorbeeld van calorieën zonder voedingswaarde is 1 portie friet met mayonaise en 2 cola's zijn al goed voor 800 kcal. Dit is al

bijna 30% van wat je op een dag naar binnen mag, maar het heeft haast geen voedingswaarde.

Vergelijk dit met 4 sneden volkoren brood, een groot stuk kipfilet gegrild, een groot glas jus orange, een appel en een vol bakje rauwkost met dressing. Dit levert samen 700 kcal. Wat ik hiermee wil zeggen is dat het belangrijker is om volwaardige calorieën naar binnen te krijgen dan "lege en vuile" calorieën.

WANNEER MOET IK ETEN?

Sla nooit een ontbijt over, het is de belangrijkste maaltijd van de dag. Na een nachtrust van 8 tot 10 uur schreeuwt je lichaam om eten. Sla je het over dan komt de verbranding traag op gang en op deze manier stimuleer je het opslaan van vet in je lichaam.

Eet op geregelde tijdstippen, probeer om de 3 uur iets te eten. Geef de voorkeur aan 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.. Op deze manier gaat je lijf meer verbranden, je voelt je fitter en presteert meer.

Eet dus niet als je honger hebt maar als het tijd is.

ETEN IS PLANNEN, neem eten mee naar de training of je werk, dan vermijd je verkeerde snacks onnodige trek.

In de volgende editie zal ik een aantal voorbeeld menu's beschrijven.

WAT IS DE BESTE TIJD OM TE ETEN VOOR DE TRAINING?

Dit is afhankelijk van wat je eet. Eet je een broodmaaltijd met mager vleesbeleg, fruit en een energiedrank dan kan dat 1,5 tot 2uur van te voren. Dit is namelijk geen vette maaltijd en er is genoeg tijd voor de vertering. Een banaan kan zelfs een half uur voor de training.



Ben je van plan een warme maaltijd te nuttigen, rijst, vlees-jus en groente, dan adviseer ik 3 uur van te voren eten. Hoe vettiger de maaltijd hoe langer de vertering duurt.

Een goede richtlijn is dat u zich prettig moet voelen, niet vol en niet hongerig.

Ik zal in mijn volgende uitgaven uitweiden over een aantal zaken om extra te presteren in de vechtsport. Maar alles en staat en valt met een goede basisvoeding.

VARIATIE IS HET GEHEIM

Een simpele truc om zoveel mogelijk verschillende vitaminen, mineralen en andere goede stoffen naar binnen te krijgen. Varieer zoveel mogelijk verschillende kleuren in je groente en fruit, elke dag een andere kleur.

Groenten met verschillende kleur bv. wortelen, broccoli, aubergine, radijs, tomaten, etc.

Fruit met verschillende kleur bv. mandarijnen, pruimen, mango, ananas, druiven etc.

In de volgende edities zal ik het hebben over de volgende onderwerpen:

- Voedingssupplementen, wanneer en welke?
- Voeding op maat, hoeveel heb ik nodig?
- Verstandig afrainen of aankomen?

Heeft u als lezer zelf nog vragen over een bepaald onderwerp kunt u dat doorgeven via de redactie of onze website www.reat.nl.

Wilt u meer informatie over zijn cv en bedrijf bezoek gerust zijn website op www.reat.nl