

# WINST UIT VOEDING DEEL 3

Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut en heeft ervaring opgedaan in binnen- en buitenland op grote toernooien (EK's en WK's). Hij is vijf jaar fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voedings- en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Zijn ambities strekten verder dan wat fysiotherapie en de specialisaties te bieden hadden. Daarom is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij onder andere de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hij heeft vele diploma's waaronder die van topsportcoach sinds 2002. Zijn specialisaties daarbij zijn sprinttraining, krachttraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling. Momenteel begeleidt hij vanuit zijn drie praktijken in Amsterdam een aantal topvechters met specifieke krachttraining en juiste voeding. Wie meer informatie wil over zijn cv en bedrijf, kijk op zijn website [www.reat.nl](http://www.reat.nl).

TEKST: RAYEN BINDRABAN | FOTO'S: HARMEN BAKKER

Dit artikel schrijf ik meteen na de 4-1 gewonnen wedstrijd van het Nederlands elftal tegen Frankrijk. Wat mij opvalt is dat tijdens de interviews op tv verschillende voetballers al een koolhydraten- en proteïnedrank innemen. Dat is nog binnen dertig minuten. Bravo, zij hebben begrepen hoe belangrijk herstel is. Vergelijk dat met enkele van onze topvechters die ook tijdens interviews op tv herstellen met een Snickers in ene en een Red Bull in de andere hand.

Als we het hebben over goede voeding, hebben we het tegelijkertijd over versneld herstellen, meer presteren, fitter en gezonder door het leven gaan.

Wil je optimaal presteren in je sport, denk dan aan een Formule-1 raceauto. Die heeft een krachtige motor, een gestroomlijnde body die erop past en uitgebalanceerde brandstof.

Vandaag geef ik enkele tips om voorwaarden te scheppen om te kunnen presteren als een Formule-1-auto.

## We hebben nodig:

Een krachtige motor; lees: een goede stofwisseling om energie vrij te maken voor het leveren van arbeid (sporten).

Een krachtig body (niet te zwaar, niet te licht, met de juiste verhouding spier en vet).

Optimale brandstof; lees: voeding (voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en sporenelementen). Dit is al uitgebreid ter sprake gekomen in de vorige edities.

Grappig is dat alle drie de punten nauw met elkaar verbonden zijn en de ene niet kan zonder de andere.

Hoe creëer ik een krachtige motor met een snellere stofwisseling?

Regelmatig en op tijd eten (zes keer verdeeld over de dag). Zo dwing je het lichaam meer te verbranden en zal je merken dat je vetreserves worden aangesproken. Hoe raar dat ook klinkt: je moet soms meer eten om vet te verbranden.

Het ultieme doel is dat je lichaamssamenstelling langzaam gaat veranderen. Je wilt meer spieren kweken en minder vet opslaan. Gelukkig zijn er trucjes om meer vetten aan te spreken.

Om spiermassa te behouden, moet het dieet voldoende eiwitten bevatten (je mag als maat 2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht nemen). Stel, een getrainde vechter weegt 90 kilo dan zal hij ongeveer 180 gram eiwitten nodig hebben. Deze hoeveelheid haalt hij moeilijk uit zijn voeding, dus zal hij juiste eiwit shakes moeten innemen om geen spiermassa te verliezen.

Met training en goede voeding zal je lichaamssamenstelling veranderen naar een lager vetpercentage en een hoger percentage spiermassa.

Gevolg hiervan is een verhoging van je basisstofwisseling: je hebt veel meer energie nodig en vetten verbranden tijdens alles wat je doet, dus niet alleen tijdens de trainingen, maar ook in je rustperiodes (zelfs tijdens je slaap). Hoe meer spiermassa des te hoger je stofwisseling (verbranding).

Praktische tips om zoveel mogelijk vetten te verbranden en spiermassa op te bouwen:

Om deze tips beter te begrijpen is het handig als u de twee artikelen uit de vorige editie ook heeft gelezen.

Eén keer per maand, verlaag 3-4 dagen je inname van koolhydraten en blijf hoog in je eiwitten. Je stimuleert het lichaam om meer vetten te verbranden in die periode. Doe dat niet te lang anders gaat je lichaam eraan wennen en gaat het effect verloren. Blijf hierbij vooral trainen. Koolhydraten heb je in verschillende soorten; langzame koolhydraten, heb ik in mijn vorige artikelen goede koolhydraten genoemd (bruine broodsoorten, ongeraffineerde producten, vezelrijke producten, haveremout) en snelle koolhydra-

ten gezoet met glucosestroop, dadelstroop of maltose. Je bloedsuiker gaat hier pijlsnel door omhoog. Kies voor producten die gezoet zijn met lactose, fructose, sucrose, ribose of honing. Het is een hardnekkig misverstand dat klontjes suiker goed zouden zijn voor een training of wedstrijd. Witte suiker brengt alleen lege calorieën met zich mee en verbruikt noodzakelijke stoffen die ons lichaam nodig heeft voor de verbranding. Daarbij zorgt het voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, gevolgd door een sterke daling, waardoor we ons suf en loom gaan voelen en de drang tot weer een 'suiker shot' ontstaat. Kortom, om voor een wedstrijd beter te presteren zijn er betere alternatieven (zie vorige edities).

Voedsel combinaties: er zijn sommige onderzoekers die aanraden om zuivelproducten (magere yoghurt, kwark) te combineren met je maaltijden. De hogere concentratie calcium die erin zit zou het vetopslagmechanisme in het lichaam vertragen. Sla en rauwkost tijdens het eten zorgen er ook voor dat koolhydraten minder snel worden opgenomen waardoor de suikerspiegel niet zo snel stijgt.



ten (witte krentenbollen, zoet belegd witbrood, koffiebroodjes). Snelle of langzame koolhydraten heeft te maken met de mate waarin het de suikerspiegel in het lichaam doet stijgen. Producten waarbij je een snelle stijging krijgt zorgen meestal voor forse schommelingen in het bloedsuikerspiegel. Grote schommelingen stimuleren de vetopslag in het lichaam en dit moeten we niet hebben. Gebruik zoveel mogelijk de langzame koolhydraten.

Een prachtige site over dit onderwerp is [www.glycemische-index.com](http://www.glycemische-index.com) of [www.fonteine.com](http://www.fonteine.com). Leer etiketten te lezen en wees kritisch op wat je naar binnen krijgt. Minimaliseer, of nog beter, vermijd geraffineerde suikers en produc-

Fatburners; er is veel discussie over de werkzaamheid hiervan. De ene zweert erbij terwijl het met de andere niets doet. Mijn ervaringen met Fatburners bij klanten zijn ook wisselend. Ik schakel wel af en toe thermogene stoffen in, dit zijn stoffen die het lichaam stimuleren meer vetten te verbranden.

Een voorbeeld zijn stoffen die voorkomen in groene thee (dus drink veel groene thee), zo ook L-Carnitine dit staat bekend als een schakel om het lichaam te stimuleren zijn vetreserves aan te spreken. Nog enkel bekende stoffen zijn Garcinia Cambogia, Witte wilgen bast, CLA en Guarana. Veel van deze stoffen zijn in combinatie te verkrijgen bij [www.MDY.nl](http://www.MDY.nl).



Zoals beloofd in de vorige uitgave volgt nu een voorbeeldmenu voor vechters van rond de 90 kilo, die gemiddeld twee keer per dag trainen.

## 9.00 Ontbijt:

6 eetlepels Brinta samen met 25 gram Whey2 Go (proteïne), 4 sneetjes volkorenbrood, 2 plakjes kaas 20+, 50 gram kalkoenfilet (natriumarm).

## 10.30 Voor training

1 banaan, 2 mandarijnen

## 11.00-12.00 Kickbokstraining

Binnen 30 minuten of tijdens de training Total Recovery drink of Energie reep (Energy bite)

## 13.30 Lunch

6 sneetjes bruin volkorenbrood, een halve avocado, 100 gram gerookte zalm, een halve mango, 100 gram rauwe wortelen, 50 gram tonijn of makreel.

## 16.00 Tussendoor

250 gram magere kwark met vruchtjes

## 18.00 Avondeten

200 gram gekookte zilvervlies rijst, 100 gram gekookte broccoli, 2 schijven verse ananas, 1 kippenpoot (160 gram) (zonder vel bereid)

## Training: rond 20.00

Na de kickbokstraining 21.00 binnen 30 minuten of tijdens de training 250 ml Total Recovery drink (MDY) en na de training bakje fruityoghurt of 250 gram magere kwark met vruchten.

## Bij thuiskomst 22.30

Een halve mango, 4 sneetjes bruin volkoren brood, 100 gram kipfilet  
 Voor slapen gaan  
 Proteïne shake met langzaam opneembare eiwitten (Promax MDY).

In de voorbeeldmenu's heb ik de opname van vocht achterwege gelaten, maar zoals je vast wel weet is het van belang tussen de 2 en 3 liter vocht per dag te nuttigen (water, groene thee).

Voor de rekenliefhebbers onder ons:

In bovenstaand schema zit de verhouding op 30 procent eiwitten, 15 procent vetten en 55 procent koolhydraten. In totaal ongeveer 3800 kcal.

Hopelijk geeft bovenstaande een idee hoe een uitgebalanceerd en evenwichtig menu eruit ziet. U kunt vanzelfsprekend wat eigen variatiemogelijkheden hierop toepassen.