

## Voorbeeld voeding wedstrijd dag survivalatleet:

Ontbijt 8.00:

4 sneetjes volkorenbrood (dun besmeerd met halvarine + appelstroop)  
1 banaan  
200-300 ml sinaasappelstap

2-3 uur voor start 8.00 – 10.20:  
500-700 ml. Isotone sportdrank

5 minuten voor start 10.25:  
200-300 ml. Isotone sportdrank



## Groepsvoorlichting Survival Atleten

Inhoud:

- Voeding: dagen voor wedstrijd
- Voeding: tijdens en uren voor wedstrijd
  - Sportvoeding

Tijdens de wedstrijd 10.30 – 13.00:  
150-250 ml Isotone sportdrank per kwartier  
Isostar Gel 90 gram (Drinken met 150-250 ml water of isotone sportdrank)

Direct na de wedstrijd 13.00:  
100 gram recovery shake opgelost in 1000 ml water of melk

1 a 2 uur na inspanning 14.30:  
1 banaan  
2 krentebollen (dun besmeerd met halvarine)  
2 broodjes  
2 glazen halfvolle melk

 Sport & Voeding  
Groepsvoorlichting Survival Atleten  
JJ Adventure  
[www.jjadventure.nl](http://www.jjadventure.nl)  
06-21927705

Sport & Voeding

Groepsvoorlichting Survival Atleten

## Voeding: Dagen voor de wedstrijd

Om optimaal te kunnen presteren is de voeding rondom de wedstrijd van groot belang. Voor een survivalatleet is het bijna niet haalbaar om tijdens een wedstrijd voldoende vocht en koolhydraten in te nemen. Daarom is de voeding voor een wedstrijd zeker zo belangrijk.

Tijdens de dagen voor de wedstrijd wordt er minder energie verbruikt dan tijdens de wedstrijddag. Het is nodig om veel energierijke voeding in te nemen, omdat je deze energie op de wedstrijddag nodig zou hebben.

Voor een survivalatleet is het aanbevolen om de dagen voor inspanning de volgende energiepercenten aan te houden:

60 en% koolhydraten

20-30 en% vet

10-20 en% eiwit

Uit de gehouden enquête onder survivalatleten en de afgenomen voedingsdagboekjes is gebleken dat er gemiddeld een te lage koolhydraat inname is en een te hoge vetinname. Het is dus van belang om de dagen voor de wedstrijd voldoende koolhydraten binnen te krijgen en niet te veel vetten.

## Voeding: Tijdens en uren voor de wedstrijd

Naast het innemen van een goede voeding in de dagen voor de wedstrijd is het van groot belang om ook tijdens de wedstrijd de juiste voeding in te nemen. Voor een survivalatleet is het belangrijk om met name op de volgende aspecten te letten:

- **Voldoende inname van koolhydraten**  
Er is geen topprestatie mogelijk wanneer de koolhydraten op zijn. Zorg er dus voor dat de glycogeenvoorraad in het lichaam goed gevuld is voordat je begint aan de wedstrijd. Tijdens en uren voor de wedstrijd wordt aanbevolen om 100 en% koolhydraten in te nemen. Voldoende koolhydraten zijn te vinden in bijv. brood, aardappelen, banaan en dorstlessers

- **Voldoende inname van vocht**  
Inname van voldoende vocht is belangrijk voor elke atleet. Bij 1% vochtverlies ten opzicht van het lichaamsgewicht is er al een afname van het prestatievermogen.

Tips: voor de wedstrijd:

Eet maximaal 2 uur van te voren de laatste grote maaltijd. Drink in 3-2 uur voor de wedstrijd zo'n 500 - 700 ml vocht. En drink 5 min voor de wedstrijd 200 - 300 ml.

Tips: tijdens de wedstrijd

Duurt een wedstrijd langer dan een uur, vul dan de koolhydraten aan tijdens de wedstrijd (zie energiedranken en repen op pag. 4). Zorg voor aanvulling van ongeveer 500 ml vocht per uur tijdens de wedstrijd (bijvoorbeeld een dorstlesser).

## Sportvoeding

Bij een duursporter kan het vochtverlies oplopen tot meer dan 1-2 liter per uur afhankelijk van de omstandigheden. Daarnaast gaan er natuurlijk ook veel koolhydraten verloren tijdens de wedstrijd. Vocht en koolhydraten kunnen aangevuld worden door bijvoorbeeld dorstlessers, gels, repen en gewone voedingsmiddelen. Zorg dat je tijdens inspanning per uur ongeveer 1000 ml vocht en 50-70 gram koolhydraten inneemt. Het vocht en koolhydraten is aan te vullen door verschillende energiedranken en repen.

Dorstlessers (isotone sportdrink) bevatten doorgaans 50-80 gram koolhydraten per liter. Vaak is extra natrium toegevoegd zodat het vocht beter wordt vastgehouden door het lichaam waardoor kramp minder snel optreedt. Er zijn vele soorten isotone sportdrink te koop zoals AA en Gatorade. Daarnaast zijn ook van verschillende merken poeders verkrijgbaar waarmee je zelf isotone sportdrink kunt maken.

Gels hebben een hypertone samenstelling en bevatten dus een hoge concentratie koolhydraten. Bij het gebruik van gels is het belangrijk om voldoende te drinken om maag/darm klachten te voorkomen.

Repen bevatten vaak 70% koolhydraten en kunnen voor of tijdens inspanning gebruikt worden. Sommige energierepen bevatten naast koolhydraten ook eiwit, vezels, vitamines en mineralen.