

## Wat gebruik je tijdens een wedstrijd (halve/hele marathon) of training aan sportvoeding?



### Voorafgaand:

- Laatste uur voor de start 500 ml hypotone of isotone sportdrank gebruiken voor het handhaven van een goede vochthuishouding/glycogeenvoorraad.
- Laatste grote maaltijd 2-3 uur voor de start van een training of wedstrijd.
- Laatste 15 min. voor de start evt. nog een bekertje water of 5 tot 8 ml/kg aan vocht (bijv. hypotone sportdrank). Dit vocht zal worden gebruikt voor de zweetproductie en niet voor de urineproductie. Zie dit als een soort van optimale hydratatie voorafgaand aan de inspanning.

### Tijdens (training of wedstrijd duurt langer dan 75-90 minuten):

- Elke 15-20 min. 150-250 ml isotone dorstlesser gebruiken. Afhankelijk van het weer (hoge luchtvochtigheid en hitte) zou er nog gekozen kunnen worden voor een hypotone drank. Immers zal vocht dan de beperkende factor zijn. Bijkomend voordeel is ook dat er in een isotone dorstlesser electrolyten (natrium) zitten om vochtopname te bevorderen en de dorstprikkel te stimuleren.
- Er is ook een mogelijkheid om gebruik te maken van een gel. Je kunt ervoor kiezen per 30 min. 1 gelletje in te nemen (35 g KH). Dit neem je dan in met 2 bekertjes water.

### Na afloop:

- Voor snel herstel van de opgelopen spierschade is het goed om direct na de inspanning 20 gram eiwit in te nemen. Probeer binnen 20 minuten na de inspanning te starten met herstel door middel van eten. Dit kan bijvoorbeeld door chocolademelk, 2 snee bruin brood met kaas of 250 ml kwark met siroop of fruit. De aanwezigheid van eiwit i.c.m. koolhydraten zorgt voor een beter en sneller herstel van de glycogeenvoorraad als ook de spieropbouw. Vocht kun je aanvullen door bijvoorbeeld een isotone dorstlesser te drinken. Verder is het goed om binnen 2 uur na de inspanning een koolhydraatrijke maaltijd te gebruiken.