

MODULE 4

Het belang van koolhydraatstapeling



Even opfrissen

Het stockeren en tijdig aanvullen van koolhydraten voor, tijdens en na een lange, intensieve fysieke inspanning is één van de hoekstenen van het sportvoedingspatroon van een duursporter



Het belang van een volle koolhydraatreserve

Koolhydraatreserve



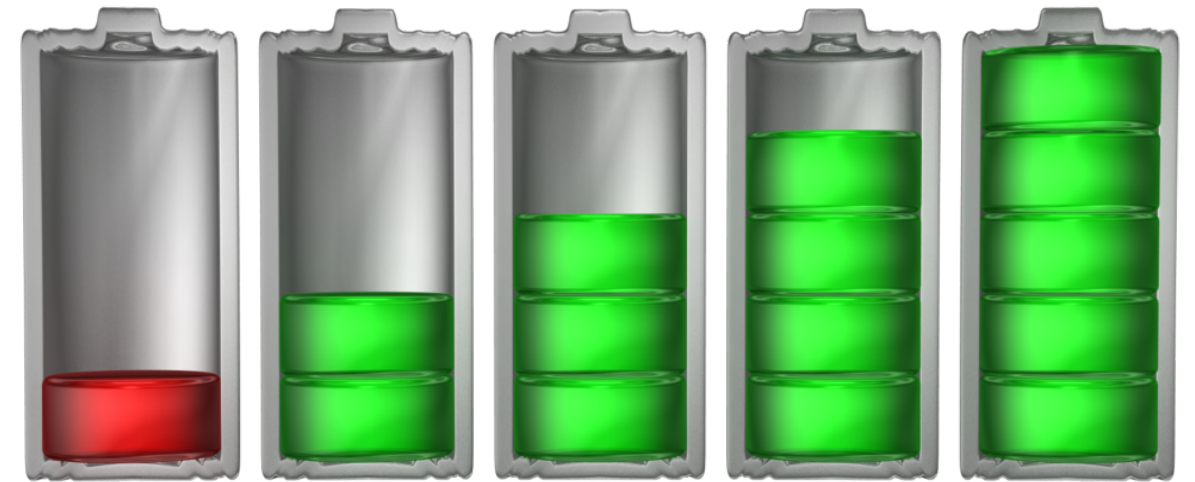
'Man met de hamer':

- ✓ Koolhydraatreserve ↓↓↓ ➔ alle energie uit verbranding van vetten
- ✓ Gevolg:
 - snelheid ↓↓↓ want vetverbranding = traag
 - hartslag gaat niet meer omhoog (niet boven basisconditie)
 - zwak gevoel tot zelfs zwarte vlekken zien



Koolhydraatstapeling

- ✓ Pas interessant bij intensieve wedstrijden >2 uur
- ✓ 2 – 3 dagen voor de inspanningen extra koolhydraten innemen
- ✓ Lichaam slaat koolhydraten op als glycogeen in lever en spieren
- ✓ Gewicht kan 1-2kg toenemen: glycogeen en vocht



Koolhydraatstapeling

OUDE METHODE

- 1 Eerst 3 dagen combinatie zware training – koolhydraatarm dieet
- 2 Gevolgd door 3 dagen koolhydraatrijke voeding
- 3 Na meerdere wetenschappelijke onderzoeken:
 - ✓ Geen meerwaarde
 - ✓ Zelfs eerder negatieve effecten:
mentale twijfel en kans op ziekte/ blessure



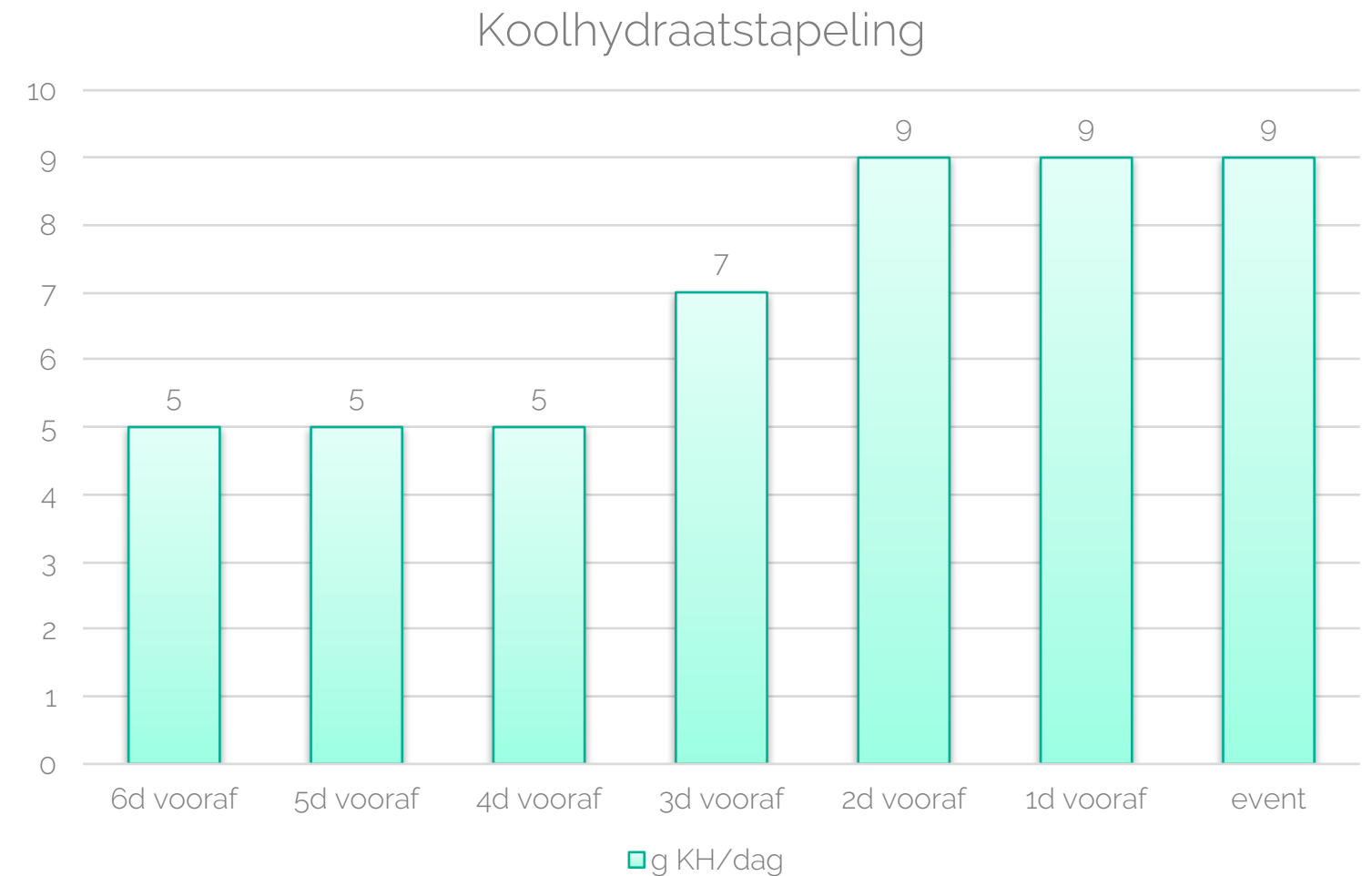
Koolhydraatstapeling

NIEUWE METHODE!

Inspanningen < 4u:



(!) In combinatie met verminderde trainingsbelasting de week voor de wedstrijd



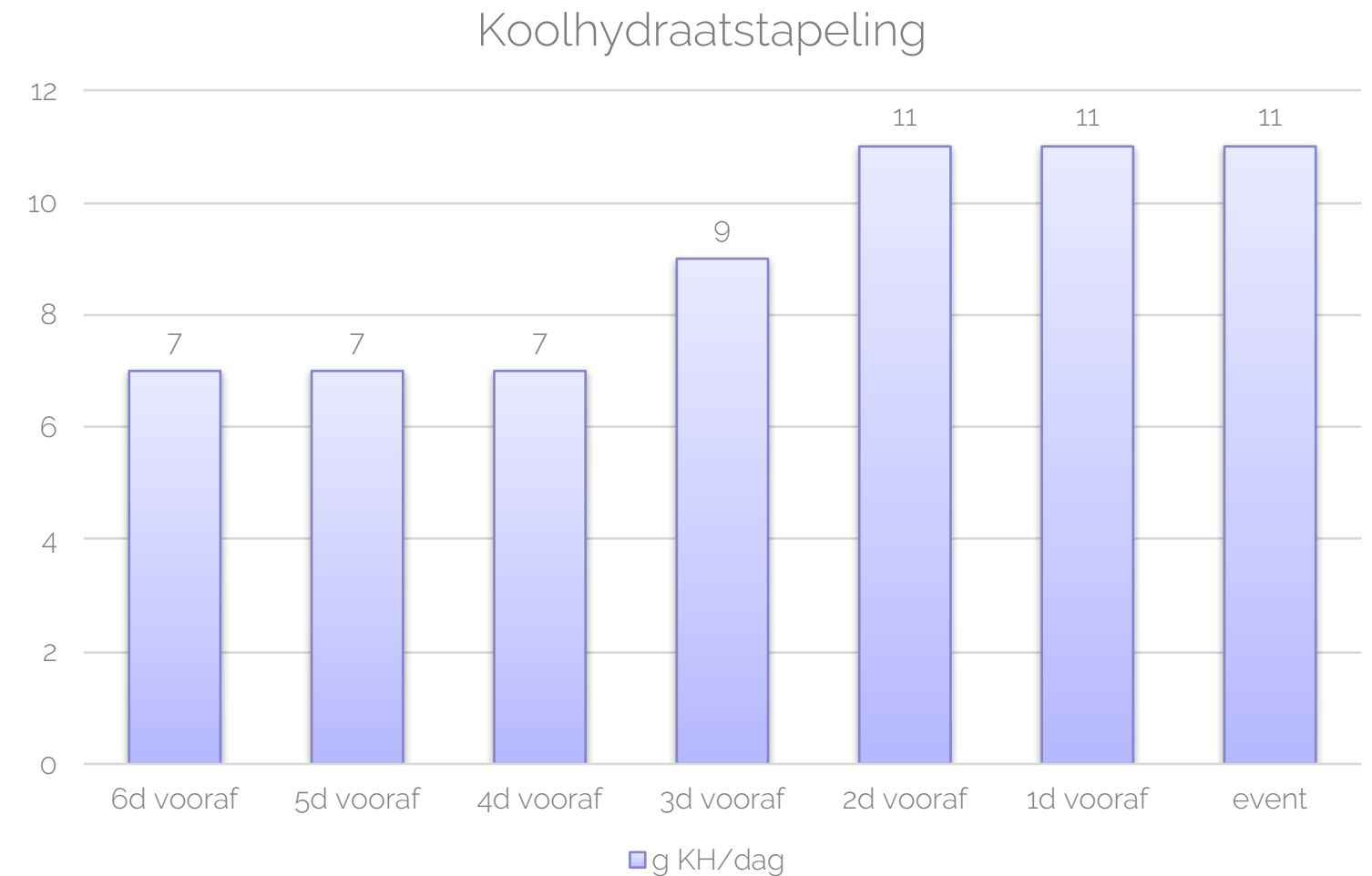
Koolhydraatstapeling

NIEUWE METHODE!

Inspanningen > 4u:



(!) In combinatie met verminderde trainingsbelasting de week voorafgaand aan de wedstrijd



Koolhydraatstapeling

PRAKTISCH

Verhoog je koolhydraatinname via geconcentreerde kh-bronnen: sportdrink, vruchtensap, sportdrink, gedroogd fruit, ...



Overbelast je maag niet



Verminder de vezels om maagdarmklachten te vermijden



Koolhydraatstapeling

VOORBEELDDAG

Ontbijt

- Pannenkoeken met ahornsiroop, vers fruit en yoghurt



Tussendoor

- Gedroogd fruit, 2 pakjes granenkoeken



Middagmaal

- Koude pastasalade met groenten en scampi's + rijstpap als dessert



Tussendoor

- Banaan, 2 pakjes peperkoek



Avondmaal

- Rijst met zoetzure saus, ananas en kip



Tussendoor:

- 1 kom ontbijtgranen met melk



Drank: 1l water, 2 drinkbussen isotone sportdrink, 1 flesje vruchtensap, 2 tassen thee met honing