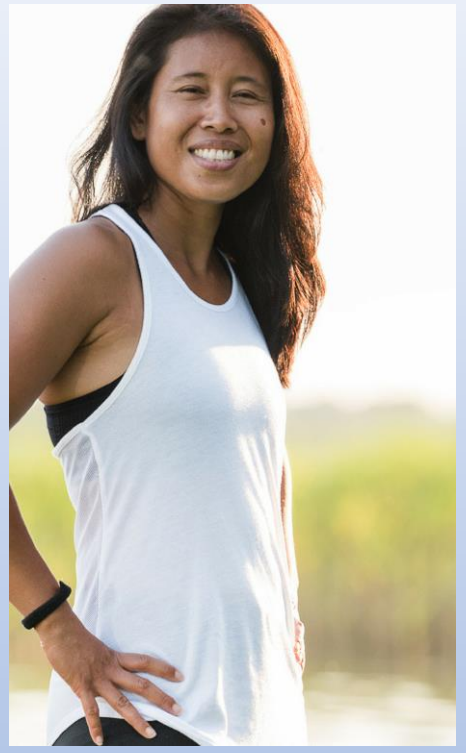
Alpe d'HuZes

Workshop Voeding

9 maart 2019
Nijkerk



Alpe d'HuZes



Maureen Kromowirjo
Voeding en Health Coach

Coaching op het gebied van anders denken over en omgaan met voeding; gericht op een fitter, gezonder en lichter lichaam.

Website : www.redapple-inbalans.nl

Instagram: https://www.instagram.com/in_balans_met_red_apple/

Email : maureen@redapple-inbalans.nl

Liefhebber van fietsen, zwemmen, lopen, spinning, mountainbiken, hiken.

De basis: een gezond lichaam

- Koolhydraten → energie.
- Vet → energie, isolatie en bescherming.
- Vitaminen en mineralen (regelstoffen) → De groei, goed functioneren van het lichaam, voor de weerstand en voor herstel na ziekte.
- Eiwitten (bouwstenen) → voor bouwen lichaamseiwitten, voor spieren (armen, benen, hart, longen en darmen), opbouw van cellen in het bloed, zenuwstelstel, maken afweerstoffen.

Alpe d'HuZes

De basis: een gezond lichaam | Calcium



- Voor sterke botten en sterk gebit.
- Goede werking van de zenuwen, spieren, immuunsysteem.
- Transport van mineralen in de lichaamscellen zoals natrium, kalium en magnesium.
- Voorkomen van botontkalking of osteoporose op latere leeftijd.

Calcium → melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten.

Wist je dat:

Vitamine D nodig is om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen.

Vitamine D → zonlicht, vette vis, wat lagere gehaltes in vlees en eieren.

Toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Alpe d'HuZes

De basis: een gezond lichaam | IJzer

- IJzer (mineraal) → de vorming van hemoglobine (rode bloedcellen); vervoeren zuurstof.

- IJzer komt in eten voor in 2 vormen:
  - Heemijzer. Alleen in dierlijke producten: vlees, vis en kip. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees of kip. Wordt wat beter opgenomen.
  - Non-heemijzer. In plantaardige producten: brood en volkorenproducten, peulvruchten, noten en donkergroene groenten zoals spinazie, postelein, paksoi, andijvie, snijbiet, ei en vleesvervangers. Ook in dierlijke producten.

Wist je dat:
Vitamine C zorgt voor betere opname van non-heemijzer.

- Vitamine C → fruit, groente, aardappelen, citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien.

Alpe d'HuZes

De basis: een gezond lichaam | B-Vitamines

B-vitamines → belangrijk voor de stofwisseling. Omzetten en vrijmaken van energie voor je lichaam uit koolhydraten, vetten eiwitten.

Thiamine (B1) | Riboflavine (B2) | Niacine (B3) | Pantotheenzuur (B5) | Biotine (B8)

- brood en graanproducten
- aardappelen
- vlees en vleeswaren
- melk en melkproducten
- Groente en fruit
- eieren
- volkorenproducten
- peulvruchten
- noten
- pinda's

Alpe d'HuZes

De Schijf van Vijf in een notendop



- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Alpe d'HuZes

Koolhydraten

Suikers (energie) | Zetmeel (energie) | Vezels (goede darmwerking)
Koolhydraten: ‘snelle brandstof’; Vet: ‘langzame brandstof’

Koolhydraten zijn in te delen in:

- Enkelvoudig of meervoudig (naar aantal suikermoleculen)
  - Enkelvoudig: vruchtensuiker (fructose), lactose (melksuiker), sucrose/sacharose (kirstalsuiker)
  - Meervoudig: maltodextrine, zetmeel (brood, rijst, pasta, aardappelen en peulvruchten)
- Verteerbaar of onverteerbaar (opname door het lichaam)
  - Verteerbaar: suikers
  - Onverteerbaar: vezels

Alpe d’HuZes

Koolhydraten bij inspanning

- Groot verschil is de verbranding bij inspanning.
- Koolhydraten worden sneller door het lichaam afgebroken en omgezet in energie dan vet.

- Opslag koolhydraten in de lever en in de spieren in de vorm van glycogeen.
- Gemiddeld 45-60 min glycogeen voorraad in ons lichaam om te sporten.
- Door training kan het lichaam meer glycogeen opslaan.
- Een getraind lichaam verbrand meer vet.

Brandstofkeuze tijdens inspanning afhankelijk van de inspanningsintensiteit en de trainingstatus.

Regelmatige training = verhogen vetverbranding = besparen van beperkte glycogeen voorraden = verbeteren prestatievermogen.

Alpe d'HuZes

Koolhydraten een week voor de start (de klim)

Glycogeen voorraad op peil brengen door ‘koolhydraat stapelen’

- **In de week voorafgaand aan de start meer koolhydraten eten dan normaal.**
- Verhogen van 5-7 gram per kilo lichaamsgewicht naar 8-10 gram per dag.
  - 375-525 naar 600-750 gram bij een gewicht van 75 kg
  - Meer brood, aardappelen, rijst, pasta, groente en fruit
- **Vermijd vezelrijke producten de dag voor de start.**

Koolhydraat stapelen moet samengaan met ‘taperen’.

Alpe d’HuZes

Koolhydraten op de ochtend van de start (de klim)

- Een kleine lichte koolhydraatrijke maaltijd > 2-3 uur voor de start.
  - Niet voor spierglycogeen, maar voor op peil brengen leverglycogeen.
  - Witte boterham met jam of honing.

- Koolhydraat suppletie met name aan het **begin** van de inspanning om zo de opgebouwde glycogeen voorraad te **sparen**. Deze kun je nodig hebben aan het eind van de inspanning.

- Neem 6-8 ml/kg lichaamsgewicht sportdrank 5 min. vóór de start (vocht en koolhydraten).
  - 6 x 75 kg = 450 ml | 8 x 75 kg = 600
  - Bidonmaten: **550** – **750** ml

Alpe d'HuZes

Koolhydraten tijdens de inspanning (de klim)

- Glycogeen voorraad is beperkt en moet continue aangevuld worden (Afhankelijk van intensiteit)
- Glucose, maltose, sucrose (verbranden even snel).
- Gebruik 2-3 ml/kg lichaamsgewicht elke 15-20 min of bij elke bocht. **(sportdrank).**
    - 2 x 75 = 150 ml | 3 x 75 = 225 ml (Bidon: 550 ml)
- Het lichaam kan niet meer dan **60-80** gram koolhydraten per uur verbranden. Meer heeft geen zin.
    - 2-3 gels per uur afhankelijk van intensiteit (ongeveer 23 gram suiker)

Alpe d'HuZes

Koolhydraten tijdens de inspanning (de klim)

Fietser	Hardloper	Wandelaar
Sportdrank (hypo-/isotoon)	Sportdrank (hypo-/isotoon)	Krentenbol
Gels	Sportreep	Sportreep
Krentenbol	Gels	Banaan
Sportreep	Banaan	Ontbijtkoek
Banaan	Ontbijtkoek	Stroopwafel
Stroopwafel		Boterham met beleg
Ontbijtkoek		Appel

Belangrijk: uitproberen tijdens de trainingen.
Je hebt hier nog 12 weken voor.

Alpe d'HuZes

Vocht

- Het lichaam bestaat voor 60% uit water.
- Als transportmiddel van voedings- en afvalstoffen.
- Houdt je lichaam op temperatuur (belangrijk bij inspanning).
- Bij te veel vochtverlies (>2%), worden sportprestaties minder (20%).

Vochtverlies afhankelijk van:

- Omgevingstemperatuur.
- Luchtvochtigheid.
- Intensiteit van de inspanning.
- De sportkleding.

Check je urine.

- Heb je een lichte kleur, dan heb je voldoende gedronken.
- Is de kleur van je urine wat donker geel en heeft het een ‘geurtje’, dan heb je te weinig gedronken.

Alpe d’HuZes

Vochtverlies meten

- Iedereen verliest vocht tijdens inspanning. De mate is afhankelijk van het individu.
- Voor en na de training wegen.
- Deze uitkomst delen door aantal trainingsuren = hoeveelheid aanvulling per uur.
    - Gewicht voor inspanning: 75 kg
    - Gewicht na inspanning: 74 kg

    → Verschil van 1 liter vocht compenseren.

Alpe d'HuZes

Vocht voor de start

- Al heb je geen dorst, je hebt er wel baat bij. Juist in de beginfase van een inspanning gebruik je veel koolhydraten, dus is het belangrijk dat die vanaf het begin ook beschikbaar zijn.

- Vlak voor de klim zou je 6-8 milliliter sportdrank per kilogram lichaamsgewicht moeten drinken, dat komt vaak neer op ongeveer één bidon
  - 450 - 600 ml per kilogram lichaamsgewicht bij 75 kg.
  - Bidon: 550 ml.

Alpe d'HuZes

Vochtinname tijdens de inspanning (de klim)

Afhankelijk van:

- de weersomstandigheden.
  - Temperatuur
  - Luchtvochtigheid
- Inspanning
- Getraindheid
- Persoonlijk vochtverlies (zweten)

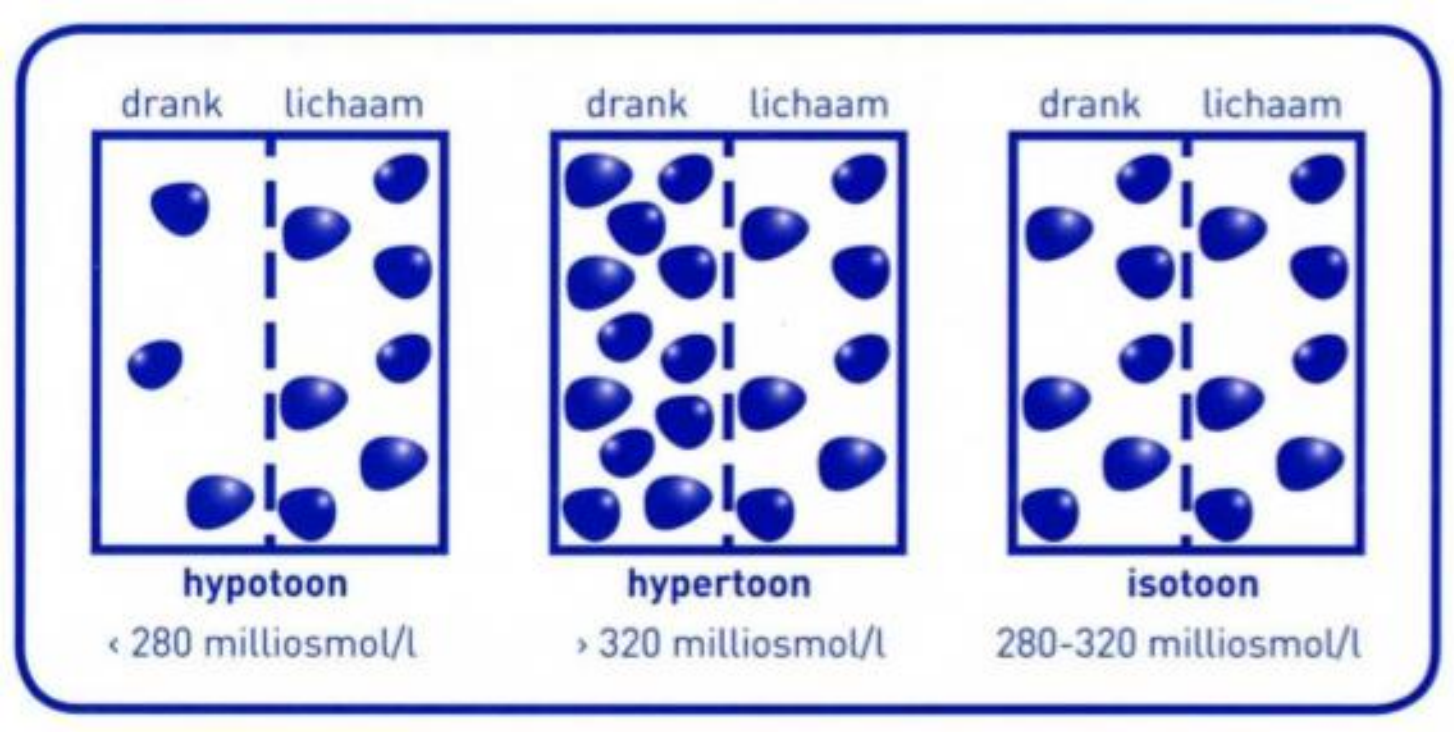
Als je drinkt op het moment dat je dorst hebt, ben je te laat!



Advies:

- Iedere 15-20 min: 2-3 ml vocht per kg lichaamsgewicht
- Drinken bij iedere bocht (21 bochten)

Alpe d'HuZes



Ideale sportdrank voor en tijdens het sporten bevat per liter:

- 80 gram koolhydraten
- 600 milligram of 0,6 gram natrium

Isotoon + Hypotoon → Tijdens inspanning.

Hypertoon → Na inspanning (anders last van krampen).

Alpe d'HuZes

Koolhydraten na de inspanning

- Belangrijk om deze aan te vullen in de eerste twee uur na de inspanning.
- Aanvulling van eiwitten zorgt voor een groter effect en een sneller herstel.
- Eiwitten helpen bij het herstel van spierschade.



Foto: orange-images.nl/alpe-dhuzes-2018/

Alpe d'HuZes

Het weer in juni

Gem. max: 22 graden | Gem. min: 11 graden

Klimaatcijfers
De onderstaande cijfers zijn op basis van geregistreerde langjarige weergegevens en gelden voor Alpe D'Huez:

	gemiddelde maximum temperatuur (°C)	gemiddelde minimum temperatuur (°C)	gemiddeld aantal uren zon per dag	gemiddeld aantal dagen neerslag per maand	gemiddeld aantal mm neerslag per maand	gemiddelde zee temperatuur (°C)
januari	-1	-6	3	14	💧💧💧	n.v.t.
februari	0	-6	3	13	💧💧💧	n.v.t.
maart	5	-4	4	14	💧💧💧💧	n.v.t.
april	9	-2	5	20	💧💧💧	n.v.t.
mei	14	6	7	14	💧💧💧	n.v.t.
juni	22	11	8	13	💧💧💧💧	n.v.t.
juli	27	12	8	8	💧💧💧	n.v.t.
augustus	26	12	7	11	💧💧💧💧	n.v.t.
september	21	10	6	19	💧💧💧💧	n.v.t.
oktober	14	5	5	19	💧💧💧	n.v.t.
november	4	-2	2	12	💧💧💧	n.v.t.
december	1	-6	2	13	💧💧💧	n.v.t.

nihil = 0-5 mm • 💧 = 6-30 mm • 💧💧 = 31-60 mm • 💧💧💧 = 61-100 mm • 💧💧💧💧 = 101-200 mm • 💧💧💧💧💧 = meer dan 200 mm

https://www.klimaatinfo.nl/frankrijk/alpe-dhuez.htm

Alpe d'HuZes

NB:

Tijdens de presentatie zijn de slides hier en daar verder toegelicht. Er is namelijk verschil of je wandelend, lopend of fietsend de berg op gaat.

Daarnaast is het belangrijk wat je persoonlijke doelen zijn. Dus hoe vaak wil je de berg op? Is jouw doel maar 1x de berg op te gaan, dan hoef je de regels ‘minder strikt’ toe te passen. Wil je de berg als, bijvoorbeeld, fietser 6x op, dan is het te adviseren wel goed op je voeding en vocht te letten.

Alpe d’HuZes



Tot slot

Voor vragen kun je mailen naar maureen@redapple-inbalans.nl

- Startdatum: 6 juni
- Tijd tot start: 12 weken

Heel veel succes!

Alpe d'HuZes

Bronnen:

- www.voedingscentrum.nl
- De menselijke motor: Luc van Loon
- Vocht: sportdiëtetiek Nederland
- www.allesoversport.nl
- Voeding NU: special voeding en sport
- Voeding & Visie: de rol van koolhydraten bij sport

Alpe d'HuZes