

### Voedingsbehoefte van sporters

Binnen de recreatieve sport is er nog niet of nauwelijks aandacht voor de rol van voeding binnen sport. In het circuit van topsport wordt hier veel aandacht aan besteedt. Je ziet ook veel bedrijven vanuit de voeding(supplementen) die een rol spelen in de sponsoring van (team)sporters.



Tijdens inspanning verandert de energievoorziening. Bij lichte tot matige inspanning kan er gebruik worden gemaakt van zuurstofrijke verbranding (aerob): energie kan dan worden vrijgemaakt uit vetten. Dit is een langzaam verbrandingsproces waar zuurstof voor nodig is. Naarmate de inspanning hoger wordt, neemt de energieverbranding toe: er wordt meer glucose gebruikt als energieleverancier en de vetverbranding neemt af tot het minimum. Glycogeen is niet onbeperkt in het lichaam aanwezig: er is ongeveer 350 gram aanwezig (omgerekend ca. 1.400kcal). Vet echter is een vrijwel onuitputbare brandstof! Bij een man met een gezond gewicht bedraagt zijn vetreserve ongeveer 12 kilo (omgerekend ca. 110.000kcal!). Naast de verhoogde energiebehoefte is er ook een verhoogde behoefte aan vitamines, die bijdragen aan de stofwisseling (vitamine B). De sporter kan hierin voorzien door gebruik te maken van de volkoren producten, aardappelen, groente, fruit en vlees. Ook hierbij geldt een gevarieerde voeding is belangrijk.

Afhankelijk van het type sport en de duur van de inspanning moeten koolhydraten tijdens de inspanning worden aangevuld. Dit kan met behulp van de eerder genoemde sportdranken of door vaste voeding. Koolhydraatrijke snacks zijn bijvoorbeeld: bananen, eierkoeken, biscuits en mueslirepen. De markt heeft hier op ingespeeld door speciale sportrepen te ontwikkelen die alles bevatten wat een gemiddelde sporter nodig heeft. *Een (groot) nadeel van deze repen is dat ze meer vetten bevatten.*