



**Voeding –en Beweeggids**

Start-To-Run, 5-10 km

# Het doel

Gezonder eten en meer willen sporten zijn de twee dingen die vaak het hoogst staan op het lijstje van Nieuwjaarsresoluties. Helaas blijft het voor de meesten vaak bij een wens en wordt er nooit echt werk van gemaakt. Sommige moedige personen beginnen eraan maar onderzoek toont aan dat de meesten stoppen na 3 weken. Dat willen wij vermijden en daarom hebben wij om jullie te motiveren deze voeding –en beweeggids opgesteld. Hiermee hopen we jullie te helpen om vol te houden en je belofte na te komen. Het is trouwens geen voedingsschema of beweegplan dat je tot in het kleinste detail moet volgen. Het doel van deze gids is om jullie een idee te geven van hoe een gezond voedingspatroon eruit ziet. Hiernaast willen we jullie ook beweegtips geven die je kan implementeren in het dagelijks leven die jullie kunnen helpen om de Start-To-Run te voltooien.

# 1. Gezonde voeding

## De voedingsdriehoek

## Bovenaan de driehoek staat de categorie ‘water’. Water drinken is vooral belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kan ook gekozen worden voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker).

Onderverdeeld in drie categorieën.

De kleuren van de verschillende delen zijn een weergave van de aangetoonde effecten op de gezondheid.

* Donkergroen
  + Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.
* Lichtgroen
  + Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.
* Oranje
  + Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij hoge consumptie een ongunstig effect kunnen hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.
* Rood = restgroep
  + Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood… En ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Je eet of drinkt ze dan ook best niet vaak en in kleine porties

# 2. Hoe ziet een ideaal bord eruit ?

**G**

**R**

**O**

**E**

**N**

**T**

**E**

**N**

Aardappelen

Rijst + Pasta

Vlees + Vis

Kip

Ideaal bord:

## 2.1 Waaruit bestaat een ideaal bord ?

* ½ van een bord gevuld met groenten: bereid, rauw of gedeeltelijk in de vorm van soep; in totaal ongeveer 200 gram;
* ¼ van een bord gevuld met aardappelen of een graanproduct: de voorkeur gaat ui naar gekookte aardappelen, rijst of volkorendeegwaren; vet wordt slechts matig of niet toegevoegd;
* ¼ van een bord wordt gevuld met vlees, vis, eieren of vervangproducten; magere of halfvette soorten zonder toegevoegd zout hebben de voorkeur; vis heeft ook de voorkeur in vette vorm; 100 gram is voldoende;
* Gebruik per persoon één eetlepel bereidingsvet, ongeveer 15 gram; een product arm aan verzadigde vetzuren en zonder transvetzuren heeft de voorkeur;
* Drank: een groentesoep vooraf en water bij het eten is ideaal;
* Kies een dessert dat de voeding aanvult, zoals een melkproduct of een vers stuk fruit.

# **Bijlage 1: Volledig voedingsschema**

In de bijlage op de laatste pagina vind je een volledig gebalanceerd voedingsschema. Dit is enkel een voorbeeld, je moet dit absoluut niet volledig volgen. Dit voedingsschema is ook bedoeld voor een jonge vrouw. Naarmate je grootte kan je de porties vergroten. Mannen kunnen ook best de porties vergroten door alles maal 1,5 te doen zodat je uitkomt op een totale inname van rond de 2300-2500.

# 3. Voeding aanpassen aan sport

## 3.1 Voor de inspanning

Een algemene richtlijn is om de laatste maaltijd 3 tot 4 uur voor het sporten te plannen terwijl een lichte snack nog kan tot nog 1-2 uur voor de inspanning. Maar het is aan de sporter om hiermee te experimenteren wat het beste scenario is. In deze tabel zie je het energieverbruik voor een persoon van 70 kg.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sport** | **Energieverbruik kcal/ kg lichaamsgewicht per uur** | **Energieverbruik voor persoon van 70 kg** | **Hoe lang sporten om 1 portie pizza te verbruiken?** |
| Wandelen  5 km/uur | 4,8 kcal/ kg lichaamsgewicht per uur | 336 kcal/uur | 91 minuten |
| Lopen  10 km/uur | 11,6 kcal/ kg lichaamsgewicht per uur | 812 kcal/uur | 38 minuten |

Deze berekening kan je op voorhand doen en zoals je ziet zal de persoon tijdens zijn training 812 kcal/uur verbruiken. Deze energie moet hij dus extra innemen, behalve als je natuurlijk wil afvallen. Dan is het nog aanbevolen om extra energie in te nemen. Anders zou je wel eens een suikertekort kunnen hebben wat ook niet ideaal is.

### 3.1.1 Wat kan je eten

Deze voedingsmiddel kunnen gegeten worden voor een inspanning van minstens 60 minuten.

|  |
| --- |
|  |
| **3 -4 uur voor de inspanning** |
| zoete pannenkoekjes met jam, stroop of honing en  een glas melk |
| Hartige pannenkoekjes (wraps) met gekookte groenten (salsa) en een vulling van (mager) vlees of vis |
| gepofte aardappel met cottage cheese, een slaatje en vruchtensap |
| dikke toast met een maaltijdsoep |
| ontbijtgranen met melk en fruit |
| brood met kaas of vlees, sla en banaan |
| fruitsalade met yoghurtdrank |
| pasta of  rijst met een lichte saus  (tomaten, groenten) en (mager) vlees, gevogelte zonder vel of vis |
| **1-2 uur voor de inspanning** |
| milkshake of fruitsmoothie |
| sportrepen, granenrepen (kijk naar labels en kies deze met laag vetgehalte) |
| ontbijtgranen met melk |
| fruit |
| fruityoghurt |
| zuurtjes en suikerwaren |
| **Minder dan 1 uur voor de inspanning** |
| sportdrank |

## 3.2 Tijdens de inspanning

Tijdens de inspanning is het vooral belangrijk om het vocht aan te vullen. Bij het zweten verlies je dus vocht maar ook andere bestandsdelen zoals natrium en kalium. Daarom dat men bij zware inspanningen ook sportdranken inneemt. Deze bevatten naast water ook andere voedingsstoffen. Het vochtverlies kan je makkelijk opvolgen door simpelwel voor de inspanning op de weegschaal gaan staan. Als je ervoor 68 woog en erna 67 heb je dus 1 kg vocht verloren. Het verlies mag nooit meer dan 2% zijn van het lichaamsgewicht zijn.

Bij 1 liter vochtverlies moet je 1,5 liter bijvullen.

**Richtlijnen voor vochtinname**

* Begin goed gehydreerd aan elke sportinspanning. Dit kan door gedurende heel de dag regelmatig te drinken, tijdens en tussen de maaltijden (1 tot 1,5 liter per dag).
* Drink 200 tot 600 ml vlak voor de inspanning.
* Voor elke inspanning langer dan 60 minuten moet men een strak drankschema aanhouden.
* Tracht de vochtverliezen te beperken tot maximaal 1% van het lichaamsgewicht.
* Drink zo snel mogelijk na de start van de inspanning, water of sportdrank.
* Vul zo snel mogelijk na de inspanning de vochtbalans verder aan. Dit kan door 150 % te drinken van het vochtverlies in de 4 tot 6 uur na de inspanning.
* Bij heel hoge vochtverliezen of wanneer een snel herstel nodig is kan een natriumaanvulling nodig zijn om te compenseren voor de zweetverliezen (sportdrank, zoute voedingsmiddelen)

## 3.3 Na de inspanning

Dé belangrijkste voedingsfactor in het herstel van spierglycogeen is de hoeveelheid koolhydraten in de voeding na de inspanning. Uiteraard is het afhankelijk van de geleverde inspanning en de tijd die beschikbaar is. Een koolhydraatbehoefte van 7 tot 12 gram per dag is niet ongewoon om de glycogeenvoorraad te herstellen. Om goed te herstellen van een uitputtende inspanning is het nodig om een koolhydraatrijke voeding te eten.

Binnen het uur na het eindigen van de inspanning eten atleten best  1 tot 1,2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht. Dit wil zeggen 70 tot 84 gram koolhydraten voor een atleet van 70 kg.

### 3.3.1 Wat kan je eten

Deze voedingsmiddelen eet je best binnen het uur na de inspanning. De inspanning moet minstens 60min geduurd hebben met een matige tot zware intensiteit.

|  |
| --- |
| 700-800 ml sportdrank (afhankelijk van de samenstelling) |
| 2 sportgels (afhankelijk van de samenstelling) |
| 500 ml fruitsap |
| 300 ml koolhydraatrijke energiedrank (afhankelijk van de samenstelling) |
| 2 sneden brood met honing, stroop of banaan |
| 2 graanrepen |
| 1 kop maaltijdsoep met  2 dikke sneden brood |
| krentenbol of vruchtenmuffin |
| 300 g gekookte aardappel (1 heel dikke) met salsavulling |
| 2 pannenkoeken met een dikke laag stroop |

# 4. Richtlijnen voor voedingsstoffen

## 4.1 Dranken

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aanbevolen per groep** | **Gebruik bij voorkeur** | **Gebruik met mate** | **Gebruik slechts af en toe** |
| Watergroep | Water  Thee of lichte koffie | Light frisdranken  max. 0,5 l en niet dagelijks |  |
| Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten  450 ml of 3 kleine glazen | Witte melkproducten:  halfvolle melk, calciumverrijkte sojaproducten, yoghurt, karnemelk | Melkproducten met toevoeging van suiker:  chocomelk, fruitmelk-dranken,yoghurtdrinks  sojaproducten met toevoeging van suiker |  |
| Fruitgroep:  fruitsap |  | Vers geperst Vruchtensap of fruitsap zonder toegevoegde suiker | Fruitsap met toegevoegde suiker |
| Restgroep |  |  | Frisdranken, Energie dranken, Alcoholische dranken  Sportdranken\* |

\*Sportdranken zijn pas nodig na inspanning van +60 min

\*\* Enkel bij extreem zweten kan het nuttig zijn

## 4.2 Graanproducten en aardappelen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kies bij voorkeur** | **Kies als middenweg** | **Gebruik slechts of en toe** |
| Aardappelen | Gekookte of gestoomde aardappelen | Puree | Frieten, kroketten, chips, light chips,.. |
| Brood & beschuit | Volkoren, rogge, 7granen, volkorenbeschuit, volkorencrackers | Wit, piccolo’s, pistolet, sandwich, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood | Croissant, koffiekoek |
| Pasta | Volkorenpasta | Pasta |  |
| Rijst en granen | Bruine rijst | Witte rijst |  |
| Ontbijtgranen | Ongesuikerde muesli, havervlokken, havermout, volkorentarwevlokken, vezelrijke ontbijtgranen | Cornflakes met toevoeging van suiker of honing | Krokante muesli  (bevat veel vetstoffen) |

## 4.3 Groenten

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kies bij voorkeur** | **Kies als middenweg** | **Gebruik slechts af en toe** |
| **Groenten** | Alle verse groenten  Diepvriesgroenten zonder room of saus | Diepvriesgroenten met room of saus  Blikgroenten |  |
| **Groentesoep, groentesap** | Dikke maaltijd groentesoep met minstens 40 g groenten per 100 ml  Vers groentesap | Groentesap in blik  Groentesoep met room |  |

## 4.4 Fruit

Fruit levert net zoals groenten voedingsvezels, vitaminen, mineralen en (enkelvoudige) koolhydraten. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden vitaminen en mineralen. Daarom moet men dagelijks zowel groenten als fruit eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje of snack, als broodbeleg en als dessert gegeten worden. Eet bij voorkeur 2 tot 3 stuks per dag.

## 4.5. MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kies bij voorkeur** | **Kies als middenweg** | **Gebruik slechts af en toe** |
| **Melk & yoghurt** | Magere en halfvolle melk, yoghurt, karnemelk | Chocomelk, volle melk, gesuikerde karnemelk, gesuikerde yoghurtdranken |  |
| **Melkvervangers** | Calciumverrijkte sojamelk | Sojamelk met toegevoegde suiker | Roomijs |
| **Kaas** | Magere kaassoorten of lightkaas | Halfvette en vette kaassoorten |  |

## 4.6 Vlees, vis, eieren en vervangproducten

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kies bij voorkeur** | **Kies als middenweg** | **Gebruik slechts af en toe** |
| **Vlees** | **Magere vleessoorten** bv. haas, mager kalfsvlees, kalkoenborst, kalkoenbout, kippenborst, kippen-bout, rundslever, paardenvlees, ree, mager rundvlees en lange rugspier, filet schapenvlees, filet en steak stru | **Halfvette vleessoorten** bv. gehakt, vet kalfsvlees, kalkoen, kip (met en zonder vel), konijn, mager lamsvlees, lever, entrecôte rundvlees, ribstuk rundvlees, varkenskarbonade, varkenskotelet | **Vette vleessoorten**bv. varkensgehakt, hersenen, vet lamsvlees, ontbijtspek, ossentong, vet rundvlees, schapenbout, soepkip, spek, varkenstong, vet varkensvlees, worst |
| **Vleeswaren** | **Magere vleeswaren** bv.  gekookte achterham, gebakken kalkoengebraad, kalkoenham, kippenham, gebakken rosbief, varkensmignonette | **Halfvette vleeswaren**bv.  bacon, casselerrib, filet d' Anvers, filet de Sax, gerookte rauwe ham, gekookte schouderham, hoofdkaas, runderrookvlees, varkensgebraad | **Vette vleeswaren**bv. boerenpaté, cervelaatworst, cornedbeef, leverpastei, salami, smeerleverworst, vleesbrood, beuling, alle soorten salades bv. vleessalade |
| **Vis** | Alle vissoorten minstens 1-2 maal per week |  |  |
| **Ei** | 100 g vervangt 100 g vlees |  |  |
| **Vleesvervangers** | **Sojaproducten:**  tofu, tempeh  **Peulvruchten:** erwten, tuinbonen, kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen  **Noten en zaden**  **Quorn®, seitan** |  |  |

# 5. De bewegingsdriehoek

De bewegingsdriehoek geeft net zoals de voedingsdriehoek

een weergave van de effecten van beweging op onze

gezondheid. Ook verdeeld door kleuren.

* Donkergroen
  + Dit zijn de inspanningen die de meest gunstige effecten hebben op de gezondheid. Dit zijn dan ook de inspanningen met de hoogste intensiteit. Elke week zou men minstens 2 maal 30 minuten een activiteit van deze categorie moeten doen. Op deze manier zal je niet alleen gezonder worden maar zal je conditie ook verbeteren met andere gunstige effecten op het lichaam.
* Groen
  + Deze activiteiten zou men minstens 3-4 keer per week moeten doen. De inspanning is met een matige intensiteit dus er is ook geen nood aan herstel. Men kan deze inspanning lang volhouden. Deze inspanningen hebben meer betrekking tot je levensstijl en hebben minder met echt sport te maken maar zijn wel noodzakelijk om het lichaam continue te blijven prikkelen.
* Licht groen
  + Dit zijn activiteiten waar men geen extra inspanning voor moet doen. Als je deze elke dag doet zullen de andere activiteiten met ene hogere intensiteit makkelijker verlopen. Het doel is om dagelijks 10.000 stappen te zetten.
* Oranje:
  + Deze categorie moeten we net zoals bij de voedingsdriehoek vermijden. Langdurig zitten is een ernstige bedreiging voor de gezondheid. Mensen die tussen de 8 en 11 uur per dag zitten hebben 15% meer kans om vroegtijdig te sterven dan mensen die 4 uur per dag zitten, mensen die meer dan 11 uur per dag zitten hebben zelfs 50% meer kans op vroegtijdig sterven. Probeer het dus zeker te onderbreken. Ga na elke 25 minuten dat je zit 2-3 minuten lang rechtstaan.

# 6. Bronnen

## Geschreven bronnen

A. van geel, J. Hermans (2016). Voeding en sport: een handboek voor trainers, begeleiders en (top)sporters. (8ste druk). Utrecht: Uitgeverij de Vrieseborch.

E. Vanhauwaert (2013). De actieve voedingsdriehoek. (3de druk). Leuven/Den Haag: Uitgeverij Acco

## Internetbronnen

<https://www.start-to-run.be/waarom-sporten/>

<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportvoeding/sportvoeding/eten-voor-de-inspanning>

<https://www.prorun.nl/gezondheid/32394/vocht-aanvullen-na-inspanning-drink-melk/>

<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportvoeding/gezonde-basisvoeding/wat-zit-er-de-8-voedingsgroepen>

# 7. Bijlagen 1: Volledig voedingsschema

