



### ***Charter gedragscode voor voeding***

Voetballers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid ... te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

#### ***VOEDING = DE ONZICHTBARE TRAINING***

Spelers, ouders, trainers... zouden in de opleiding meer aandacht moeten schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn de spelers die moeten bewust worden van het belang van een juist voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd.

#### ***JE PRESTEERT ... ZOALS JE EET!***

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen.

Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelasting letsels.

Een goede evenwichtige voeding leidt ook naar een sneller herstel na inspanning.

#### ***SPORTVOEDING = BLESSUREPREVENTIEF WERKEN en DENKEN***

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt.

Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.

## **VOCHTVERLIES = PRESTATIEVERMINDERING**

### **Even samenvatten:**

Een tekort aan energie / vocht, en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische, tactische en fysieke handelingssnelheid. Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie. Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties. Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsschema te volgen. Vandaar de noodzaak om in de toekomst nog meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze jeugdvoetballers.

### **Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor:**

- Het leveren van prestaties.
- Een snel herstel na een wedstrijd of training .
- Re conditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie).
- Blessurepreventief - overbelasting letsels.
- Het vermijden van gezondheidsproblemen

### ***Wat eet je best en waarom? Hoeveel zou je best eten?***

Welke concrete producten worden aangeraden? Mogen we na de wedstrijd eten wat we willen? Wat eet je best en waarom?

#### **De dag voor de wedstrijd:**

Voldoende koolhydraten zorgen voor het aanvullen van de spierglycogeenvoorraden.

#### **De wedstrijddag zelf:**

Op de dag van de wedstrijd is de maaltijd op koolhydratengericht. Voor een optimale glycogeenvoorraad is een opname van 200 tot 300 gram koolhydraten vereist. Men moet erop letten dat de maaltijd rekening houdt met volgende eisen:

- Hongergevoel tijdens de wedstrijd mag niet optreden; het eten dient dus voldoende energie te bevatten.

- Kies producten waarvan je weet hoe je spijsvertering reageert.
- Vermijd voedingsmiddelen waarvan je weet dat ze in het verleden reeds ongemakken opleverden.
- Zorg dat de maaltijd licht verteerbaar is, dus zo weinig mogelijk vetten.
- Drink voldoende!
- Beperk de hoeveelheid vezelrijk voedsel (bvb. volkorenproducten, bepaalde fruitsoorten, rauwe groenten); ze kunnen darmproblemen veroorzaken.

### Wanneer eten?

De laatste maaltijd wordt best 3 uur voor de aanvang van de wedstrijd genuttigd (max. 4 uur, min 2 uur).

### Hoeveel eten?

Dit is uiteraard afhankelijk van het individu, het lichaamsgewicht en de intensiteit van de inspanning. Men dient voldoende te eten, maar zeker niet te veel! Bij te weinig eten krijg je een hongergevoel op het terrein, bij teveel wordt je misselijk.

### Suggestie van maaltijden voor de wedstrijd:

- voorbeeld van een koude maaltijd:
  - Wit brood of beschuit (geen suikerbrood, boterkoeken e.d. wegens teveel vet).
  - Confituur, honing, stroop
  - Banaan
  - Kipfilet, kalkoenfilet, paardenfilet, ontvette ham (geen bereidingen zoals Filet Americain, vleessalade, paté)
  - Magere kaas, vaste kaas
  - Tonijn, andere vaste vissoorten
- Voorbeeld van een warme maaltijd:
  - - Tomaten-, wortel-, pompoen- of heldere groentesoep met brood of beschuit.
  - - 150 gram mager vlees of vis geroosterd, gekookt, gestoomd of met magere vetstoffen.
  - - Gekookte aardappelen, rijst, deegwaren.
  - - Venkel, wortelen, witloof, spinazie, broccoli, ananas.
  - - Fruitsla, magere yoghurt, rijstpap.
  - - Water, vruchtensap, magere melk.

Let op met koolzuurhoudende, alcoholische of cafeïne bevattende dranken! Ze zorgen respectievelijk voor weinig drinken en vochtverlies door grotere urineproductie. Ook moet worden opgelet met saus! Pizza en spaghetti kan heel goed zijn wegens hoge hoeveelheden koolhydraten, maar de saus kan soms vet en teveel gekruid zijn. Tot één uur voor de wedstrijd kan je eventueel ook nog een mueslireep, droge koek of koolhydraatrijke drank innemen.

### Suggestie van maaltijden na de wedstrijd

Het is natuurlijk belangrijk dat de energievoorraden worden her aangevuld en ook het vochtverlies wordt gecompenseerd.

De heropstapeling van spierglycogeen is sneller binnen de twee uur na de wedstrijd. Er wordt aangeraden ongeveer dezelfde eisen te stellen aan de voeding na de match als aan het eten voor de wedstrijd; veel koolhydraten dus ..

