



Fit met voeding

Weet wat je eet

Je hoeft echt geen borden pasta, liters sportdrank of dozen energierepen aan te slepen als je begint met sporten. Met een gezonde basisvoeding uit eigen keuken kom je al een heel eind.

Zorg dat je met voldoende energie kunt gaan 'trainen', zegt hardlooper Miriam van Reijen. Ze is bewegingswetenschapper en schreef *Het Hardloperskookboek*. 'Zo kun je harder lopen en houd je het langer vol. Het is belangrijk om zo'n twee

uur voor je training iets gegeten te hebben. Je hebt er ook meer effect van als je wilt afvallen. Stem de hoeveelheid en wát je eet af aan de inspanning die je levert. Als je een half uurtje gaat lopen is een gewone maaltijd met voldoende koolhydraten prima.'

Honger!

'Als je begint met sporten, krijg je honger. Je lijf schrikt zich rot en boort meteen de voorraad koolhydraten aan in je spieren', vertelt voedingskundige Yneke Vocking, docent aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid. 'Zodra die voorraad begint op te raken, raakt je lichaam in paniek, want je hebt koolhydraten nodig voor je hersenen. En dus schreeuwt je lijf om eten. Na een aantal weken trainen treedt gewenning op en wordt dat effect steeds minder groot. Je lichaam leert beter vetten te verbranden en is minder snel door zijn koolhydraatvoorraad heen. Neem als je trek krijgt wat zuivel of fruit. Dat is prima om de eerste honger te stillen.'

Tijdens het sporten

Je eigen brandstofvoorraden bestaan uit vetten en koolhydraten. Van de vetten heb je altijd genoeg – ook als je slank bent. De koolhydraatreserves voldoen voor zo'n 90 minuten sporten. Zolang je minder dan anderhalf uur sport, heb je meestal geen sportdranken, energierepen of -gelletjes nodig. Wel is het belangrijk om voldoende (water) te drinken. Bij het hardlopen doe je dit meestal voor- en achteraf. Ga je fietsen of naar de sportschool, dan kun je een bidonnetje meenemen en tussendoor ook drinken.

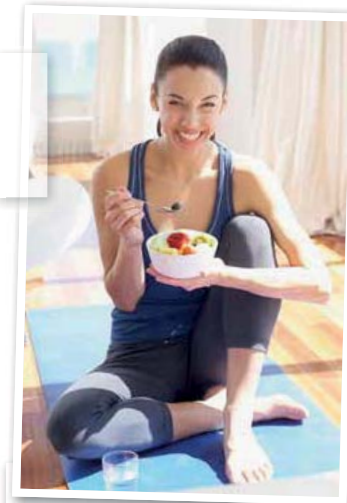
Naarmate je intensiever sport verbruik je verhoudingsgewijs steeds meer koolhydraten. Bij rustig wandelen verbrand je voornamelijk vetten. Met rustige training leer je je lichaam beter vetten te verbranden. Je valt daar overigens niet van af, maar je houdt het wel langer vol doordat je koolhydraatreserves minder snel zijn uitgeput. Je valt pas af wanneer je dagelijks minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt.

Herstel

Training volbracht! Nu begint een minstens zo belangrijke fase in het fitter worden: je herstel. Ideaal is als je na je training meteen kunt aanschuiven voor een volledige maaltijd, zeker als je wilt afvallen. Miriam: 'Voor spierherstel is het belangrijk dat je in het eerste half uur zo snel mogelijk drinkt en iets eet met eiwitten en koolhydraten.' 'Met wat zuivel en fruit heb je de optimale verhouding koolhydraten en eiwitten te pakken', zegt Yneke. 'Of neem een boterham met kipfilet en drink er een paar koppen thee bij, dan ben je ook goed bezig.'

Denk aan je maag

Miriam: 'Als je vlak voor het sporten een volledige maaltijd neemt, kun je daar maag- en darmklachten van krijgen. Daarom is het beter dat er zo'n twee uur zit tussen je maaltijd



Sporten en afvallen

Yneke: 'Als je wilt afvallen, pas dan je eetpatroon zodanig aan dat je 500-600 kcal onder je energieverbruik gaat zitten. Dan val je ongeveer een halve tot een hele kilo per week af, terwijl je toch nog voldoende voedingsstoffen hebt om spieren op te bouwen en goed te herstellen.'

Over koolhydraten en eiwitten

Het advies van het Voedingscentrum is om 50 tot 60% van het totale aantal calorieën per dag uit koolhydraten te halen. Voor recreatieve sporters is dit voldoende. Brood, granen, aardappelen, rijst en pasta zijn rijk aan koolhydraten, zoals zetmeel. De volkoren varianten, zilvervliesrijst en aardappelen bevatten ook vezels. Enkelvoudige koolhydraten, zoals glucose en fructose, vind je in sportdrank, fruit en honing. Gewone suiker zit bijvoorbeeld in zoet beleg en koek.

Als sporter hoeft je geen extra eiwit te nemen, ook niet als je begint met krachttraining in de sportschool. Wel is het slim om per maaltijd en hersteltussendoortje circa 20 gram eiwit te eten, voor een beter herstel en een betere spieropbouw. Peulvruchten als noten en granen bevatten ook eiwit.

Meer informatie:
www.voedingscentrum.nl/encyclopedie

Vloeibaar ijzer tegen vermoeidheid?

Wie een druk en actief leven leidt, heeft geen tijd voor een vermoeid en lusteloos gevoel. Daarom is er Floradix van Salus. Een vloeibaar ijzer*elixir dat bijdraagt aan de vermindering van vermoeidheid* en moeheid*.

Ook als je energie en je vitaliteit wilt behouden kan Floradix je helpen. Aan dit ijzer elixir is een behoorlijke dosering vitamine B12* toegevoegd. Deze vitamine helpt om de energie en je vitaliteit te behouden om gewoon dagelijks die dingen te blijven doen die je wilt doen. De goed opneembare vorm van ijzer verrijkt met vitamine B12 houdt

actieve vrouwen, sporters en jonge moeders de hele dag sterk, fit én actief. Met het speciale maatbeker-tje neem je Floradix heel simpel in bij het ontbijt en het avondmaal, voor het behoud van een dag vol energie.

Floradix bevat ijzer in de vorm van ferrogluconaat dat is opgelost in een aangename mix van groente-extracten en vruchtenconcentraten. Omdat dit vloeibare kruidenelixir o.a. vitamine C bevat, is het ijzer goed opneembaar.



Kortom: Floradix is een prima formule voor iedereen die vermoeidheid wilt verminderen en de hele dag door voldoende energie wilt behouden.

DARMVRIENDELIJK!

De kruiden en vruchtenconcentraten van Floradix vormen een unieke samenstelling en leggen de basis voor een goede verdraagzaamheid van het ijzer. De ervaring van meer dan 50 jaar leert ons dat Floradix' ijzer elixir met recht darmvriendelijk genoemd mag worden, omdat de stoelgang normaal blijft verlopen.

Salus
floradix.nl

DOODMOE?

HERLEEF NU!

Floradix®

Vloeibaar ijzer-elixir met vitamines bij vermoeidheid

- ijzer elixir, draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid
- houdt je energie langdurig op peil
- geschikt voor elke vrouw, ook tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode
- geschikt voor sporters
- kruiden mix, verrijkt met vitamine B1, B2, B6 en B12 & C

• geen conserveringsmiddel • geen alcohol • geen kleurstof • geen lactose • belast de stoelgang niet

en je training. In het laatste uur kun je zo nodig nog iets licht verteerbaars eten, zoals een krentenbol of een banaan. Eet dan niet te vezel- of vetrijk voedsel of te pittig eten, want dat kan opspelen tijdens de inspanning.'

Hongerklop

Zodra je langer dan een uur, anderhalf uur gaat sporten en geen koolhydraten neemt, kun je hem tegenkomen: de man met de hamer. Een teken dat je glycoogeen voorraad is uitgeput. Je lichaam moet het nu doen met de vetten en dat merk je: je kunt niet meer zo hard en voelt je slap. Tip: neem voor een training van één tot anderhalf uur altijd een energiereep, banaantje, plak ontbijtkoek of wat slappe sportdrank mee, zo kom je in elk geval thuis.

Je vetverbranding trainen Om je lichaam beter vetten te leren verbranden, moet je in het begin juist veel rustige trainingen doen en die langzaam uitbreiden in duur. Dat geldt ook voor gevorderden die na een rustperiode de draad weer oppakken. Hoe kun je je voeding hierop aanpassen? Door nietvlak voor en tijdens de training koolhydraten

te nemen, weet Yneke Vocking. Eén fabeltje wil Yneke snel de wereld uit helpen: 'Vetverbranding heeft niks te maken met afvallen. Een goede vetverbranding zorgt ervoor dat je lijf lekker functioneert en je langer actief kunt zijn zonder honger.'

Ochtendboost

Yneke: 's Ochtends een kwartiertje tot een half uur naar buiten om heel rustig hard te lopen en daarna ontbijten, geeft een heel goed gevoel. Het is een relatief korte training met veel effect voor een betere vetverbranding. Dat geeft de hele dag een boost.'



Miriam van Reijen (30) is bewegingswetenschapper en schreef samen met journaliste Barbara Kerkhof (39) *Het Hardloperskookboek* (2013).



Duursporter Yneke Vocking (49) is docent aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid en voedingskundige bij Rodersana.nl en Vockingfast.nl. Yneke schreef het boek *Jouw Personal Health Coach*, te bestellen via www.voedingsadvies.info.

De Go Nutty van Miriam

Je bed uit, hardloepschoenen aan... maar eerst nog even deze smoothie.

- 1 bevroren banaan (geeft een extra romige smaak, een gewone banaan kan ook)
- 2 dl magere yoghurt
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel pindakaas
- Mixen met blender of staafmixer
- Leverd brandstof voor 3,4 km hardlopen

De herstelshake van Yneke

Klaar met je training? Dan is dit een heerlijke hersteldrank met precies de juiste combinatie van koolhydraten en eiwitten.

- 150 gram magere kwark
- 100 gram magere yoghurt
- 100 gram bevroren bosbesjes
- 1 halve banaan
- eventueel honing of diksap
- Mixen met blender of staafmixer

30X

Mail&Win

Van *Het Hardloperskookboek* Miriam van Reijen en Barbara Kerkhof mogen we 30 exemplaren t.w.v. € 22,50 weggeven.

Wil je kans maken op het boek stuur dan voor 31 maart 2014 een mail naar extra.nl@sanoma.com o.v.v. *Hardloperskookboek* Wie weet ben jij de gelukkige winnaar!