

# **Voeding & Tennis**

**Raf Van Dyck**

**VTV-Topclinic**

**27 oktober 2007**

## Anders eten om beter te presteren !!!

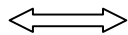
### Voeding en tennis: input en output.

Wanneer je tennist, wil je de beste prestaties leveren en daarom moet je zowel op fysiek als op mentaal vlak topfit zijn. Training zorgt voor een betere fysieke conditie, meer tactisch inzicht, scherpere slagen en een verfijnde techniek. Wat je doet op het veld - of anders gezegd: wat je output is - hangt vooral af van het aantal trainingsuren en wat je doet tijdens deze trainingen.

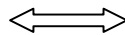
Wanneer je traint, wordt je uithoudingsvermogen, je snelheid op het veld en je techniek beter. Je lichaam staat bijgevolg onder druk tijdens de trainingen, maar past zich nadien aan aan de eisen die gesteld werden. Door te trainen ga je je lichaam zoals een Formule-1 wagen beter afstellen en ga je beter presteren. Je hart klopt minder hard bij zwaardere inspanningen, je krijgt meer kracht, je slagen zijn precieser, en je kan sneller bewegen over het veld

Maar, niet alleen door hard te trainen kan je je lichaam beïnvloeden, maar ook door voeding. Wat je eet - of anders gezegd: wat de input is - beïnvloedt je lichaam en bijgevolg ook je trainingen. Dus wanneer je gezonde sportvoeding eet, kan je lichaam beter tegen een stootje en kan je dus ook harder trainen. En wanneer je harder kan trainen, kan je meestal ook beter presteren.

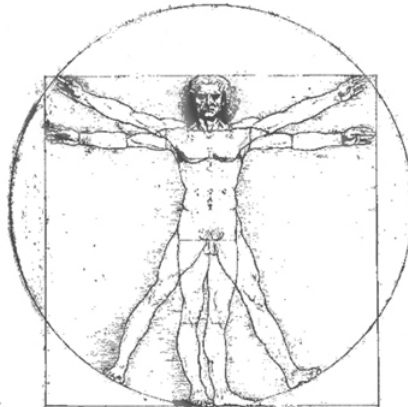
Input - Voeding



Lichaam



Output - Tennis



## Waarom eet je eigenlijk?

Meestal eet je omdat je honger hebt of omdat je iets lekkers ziet staan. Op een verjaardagsfeestje of met Kerstmis eet je meestal tesamen, maar het kan ook gebeuren dat je meer of minder eet wanneer je niet lekker in je vel zit.

Om te begrijpen waarom voeding belangrijk is om betere tennisprestaties te leveren, moet je weten dat het vooral energie, beschermstoffen en bouwstoffen levert aan het lichaam die noodzakelijk zijn om in leven te blijven en om te kunnen tennissen.

## Energie

### **Koolhydraten**

Vooraf koolhydraten of ook suikers genoemd zijn belangrijk voor de energielevering omdat je ze nodig hebt om snel te lopen en hard te slaan. Wanneer je te weinig koolhydraten hebt gegeten, krijg je vaak zware benen, zie je sterretjes, en is de kans groter dat je de bal uit het veld slaat in plaats van op de lijn.

### **Koolhydraatijke voedingsmiddelen:**

Brood	Rijst	Rijstpap
Confituur	Pasta	Fruitsap
Honing	Couscous	Rozijnen
Siroop	Koeken	Gedroogd fruit
Pistolet	Peperkoek	Chocomelk
Sandwich	Mueslibar	Karnedrink
Cornflakes	Banaan	Frisdrank
Havermout of muesli	Druiven	Dorstlesser
Pannekoeken	Ananas	Energiedrank
Aardappelen	Fruityoghurt	
Puree	Pudding	

## Beschermstoffen

**Fruit - groenten** Fruit en groenten leveren vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je minder snel ziek wordt.

**Vezels** Vezels zorgen voor een betere en gezondere darmwerking. Ze zorgen ook voor een goed verzadigingsgevoel in de maag.

Bronnen: bruin brood, groenten, fruit, volkoren pasta, koeken, aardappelen, erwten, bonen.

**Water** Water is noodzakelijk voor vele processen in je lichaam, maar de belangrijkste is de bloedvoorziening. Wanneer je te weinig drinkt, kan je lichaam via je bloed minder beschermstoffen aanvoeren en giftige stoffen afvoeren.

**Onverzadigd vet** Onverzadigd vet beschermt vooral tegen hartinfarcten.

Bronnen: olie en vetrijke vis.

### **Bouwstoffen**

**Eiwitten** Eiwitten heb je nodig om je spieren op te bouwen en enzymen en hormonen aan te maken.

Bronnen: vlees, vis, eieren, melkproducten, brood, pasta, bonen, noten, aardappel, ... .

**Calcium** Calcium heb je nodig voor sterke botten.

Bronnen: melkproducten, broccolli, groene bladgroenten, waterkers, sojamelk (aangerijkt met calcium)

## **Sportvoeding in de praktijk - gezonde voeding**

### **10 tips**

Om gezond te eten, worden hieronder 10 tips gegeven:



#### **1. Start elke dag met een ijzersterk ontbijt.**

Een lekker en uitgebreid ontbijt zorgt ervoor dat je voldoende energie hebt gedurende de ganse dag. Wanneer je het ontbijt overslaat, krijg je meer honger, ga je meer snoepen, en recupereer je minder snel.

Wat kan je eten:

- Bruine boterhammen met confituur, siroop of honing.
- Cornflakes met halfvolle melk.
- Havermoutpap
- Als extraatje : een stuk fruit of yoghurt
- Als drank : thee, fruitsap, melk of water.

## **2. Spreid goed je maaltijden over de ganse dag.**

Sla nooit maaltijden over, maar knabbel ook niet de hele dag. Probeer 5 tot 7 maal per dag te eten en spreid de eetmomenten over de ganse dag.

- Ontbijt
- Tussendoor
- Middagmaal
- Tussendoor
- Avondmaal
- Avond laat

## **3. Drink minstens 1.5 liter water.**

Je verliest vocht door te zweten en via de urine. Om dit aan te vullen heb je minstens 1.5 liter vocht per dag nodig. Fruitsap, melk, soep mag je zeker drinken, maar het beste is gewoon water.

## **4. Eet veel groenten.**

In groenten zitten veel beschermstoffen die ervoor zorgen dat je niet ziek wordt. Deze beschermstoffen zorgen er ook voor dat je tijdens de zomermaanden steeds fit aan de start van elke wedstrijd komt.

## **5. Eet minstens 2 stukken fruit per dag.**

Net zoals in groenten zit in fruit veel beschermstoffen, vitaminen en mineralen. Fruit eten is bijgevolg heel belangrijk voor een tennisspeler.

## **6. Mmmmm – melk voor sterke botten.**

Voldoende melkproducten eten is belangrijk voor tennisspelers omdat het zorgt voor ijzersterke botten.

Tracht per dag tussen 3 en 5 porties van een melkproduct te eten, 1 portie is:

- 1 glas melk of chocomelk of karnemelk
- 1 sneetje kaas (20 gram)
- 1 smeerkaasje
- 1 yoghurt
- 1 pudding

## **7. Haal je energie uit boterhammen, pasta, rijst en aardappelen.**

Rijst, pasta, aardappelen, couscous, boterhammen en corflakes zijn de belangrijkste energiebronnen voor een tennisser.

## 8. Snoepen en frisdrank mag, maar ook niet overdrijven

Snoep en frisdrank zijn lekker, maar leveren ook zeer veel energie. Wanneer je let op de hoeveelheid kan het af en toe geen kwaad.

- Gouden regel snoep: hoeveelheid snoep wat je in 1 hand kan houden, maximum 2x per week.
- Gouden regel frisdrank : maximum 1 glas per dag, maximaal 3-4 x per week

## 9. Wees zuinig met alcohol.

Tijdens feestjes met vrienden zal je misschien wel eens een pintje of een breezer drinken. Wees echter zuinig met alcoholische dranken omdat er zeer veel energie in zit en omdat je lichaam veel energie moet steken om de alcohol af te breken.

## 10. Hamburger en frieten, kan dat?

Hamburgers en frieten zijn zeer vetrijk, dus je moet vermijden dat de er veel van eet.

- Gouden regel : maximum 1 x per week frieten of een hamburger.



## Sportvoeding in de praktijk - voeding en drank tijdens training en wedstrijd

### Drinken om je beste niveau te behouden.

Om de bal stevig over het net te slaan, korte en snelle spurtjes over de baan te maken en precieze opslagen te doen heb je energie nodig dat uit de voeding wordt gehaald. Een zeer groot deel van de energie wordt niet in beweging omgezet, maar wel in warmte met als gevolg dat de lichaamstemperatuur stijgt. Wanneer je dan nog eens tennist in volle zon met weinig wind, is het lichaam zoals een spons dat extra warmte uit de omgeving opneemt. Maar als de lichaamstemperatuur te veel stijgt boven de ideale lichaamstemperatuur van ongeveer 37°, werken vele systemen in het lichaam minder efficiënt en daalt de tennisprestatie. Het lichaam lost dit echter op door te zweten; water uit het lichaam verdampt via de huid, de overtollig warmte verdwijnt en je behoudt je beste tennisniveau.

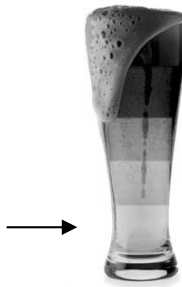
Maar, wanneer je echter lang en veel zweet duikt er een ander probleem op. Door te zweten verdwijnt vocht uit je lichaam, daalt het vochtgehalte in het lichaam en dalen je prestaties ook al is je lichaamstemperatuur nauwelijks gestegen. Als je drinkt tijdens inspanning blijft de vochtbalans wel behouden en kan je tegen 100% van je mogelijkheden blijven tennissen.

### Waar moet ik op letten?

Ik ben tijdens de training of wedstrijd MAXIMAAL 1 KILOGRAM AFGEVALLEN.



De kleur van mijn urine is NIET GEEL, maar DOORSCHIJNEND.



Mijn MOND is NIET KURKDROOG



### Wat is nu de ideale sportdrink?

De juiste keuze sportdrink maken is noodzakelijk om goed te presteren. De keuze hangt vooral af van de duur en intensiteit van de inspanning, het persoonlijke spelniveau en trainingsschema, en de temperatuur. Goede keuzes zijn water, sportwater, dorstlesser en energiedrank. Slechte keuzes zijn frisdranken, vruchtensappen, milk-shakes en energiedranken zoals Red Bull.

#### 1. Water

- **Inhoud :** water
- **Gebruik:** Geschikt bij inspanningen minder dan 1 uur.  
Als aanvulling van dorstlessers en energiedranken.
- **Profiel :** Ideale sportdrink voor tennissers met beperkt trainingsschema (vb: 1-3 maal per week een uurtje).  
Ideale sportdrink voor tennissers met overgewicht.
- **Temperatuur :** warme of koude omgeving

#### 2. Sportwater

- **Inhoud :** water en zout (zout is noodzakelijk om vocht goed op te nemen en bij te houden)
- **Gebruik:** zie water
- **Profiel :** zie water
- **Temperatuur :** warme omgeving – het zout in sportwater zorgt ervoor dat het water sneller wordt opgenomen vanuit de darmen in het lichaam en dat het opgenomen vocht wordt vastgehouden zonder dat je direct moet plassen.
- **Voorbeeld:** AA-drink sportwater, Aquana, ...

### 3. Dorstlesser

- **Inhoud :** water, zout, koolhydraten (ook 'suikers' genoemd) 4 – 8 gram koolhydraten per 100 ml.  
Koolhydraten zijn nodig om intensief te kunnen tennissen.  
Andere ingrediënten zoals vitaminen, glucosamine, creatine zijn niet nodig.
- **Gebruik:** Geschikt bij inspanningen langer dan 1 uur.  
Geschikt bij meerdere inspanningen op 1 dag die minder dan 1 uur duren.
- **Profiel :** Ideale sportdrink voor tennissers met uitgebreid trainingsschema (> 3 trainingen per week)  
Ideale sportdrink voor tennissers met lange trainingen (> 1.5 uur per dag).
- **Temperatuur :** warme omgeving – dorstlessers gebruiken doe je vooral om een goede vochtbalans te behouden en pas in tweede instantie om voldoende koolhydraten op te nemen.
- **Voorbeeld :** Isostar, Born, Extran, Aquarius, Gatorade, Maxim, ...

### 4. Energiedrank

- **Inhoud :** zie dorstlesser - het verschil met dorstlesser is de hoeveelheid koolhydraten: 8-15 gram koolhydraten per 100 ml
- **Gebruik:** Geschikt bij inspanningen langer dan 1 uur in koude omgeving.  
Geschikt bij meerdere inspanningen op 1 dag die minder dan 1 uur duren (koude omgeving).  
In een warme omgeving zijn energiedranken ook geschikt in combinatie met water.  
Ideale sportdrink voor recuperatie na inspanning.
- **Profiel :** zie dorstlesser
- **Temperatuur :** koude omgeving – energiedranken gebruiken doe je vooral om voldoende koolhydraten op te nemen en pas in tweede instantie om een goede vochtbalans te behouden.
- **Voorbeeld :** AA-drink, Isostar, Born, Extran, Gatorade, Maxim, ... (Red Bull, Black Booster horen niet in deze groep)

## **Wat moet ik doen voor - tijdens en na een training of wedstrijd?**

### ***Voor de training of wedstrijd - voorbereiding***

- 1) **Eet 2 uur voor de training je laatste maaltijd.**
- 2) **Wanneer er minder dan 2 uur tijd is tussen maaltijd en training/wedstrijd, moet je kiezen voor een combinatie van vaste en vloeibare voedingsmiddelen:**
  - Pasta of rijst
  - Wit brood met confituur, honing of siroop
  - Sandwich met banaan
  - Fruityoghurt of magere platte kaas
  - Rijstpap
  - Fruitpap
  - Dorstlesser
  - Energiedrank
  - Fruitsap
- 3) **Koel je dranken!** Zorg ervoor dat je drank fris is. De ideale temperatuur van je drank bedraagt tussen 10 en 15 graden. Leg daarom voor de wedstrijd je drank in een koele omgeving of eventueel in de koelkast (2-7 graden).
- 4) **Neem voldoende drank mee.** Oeps, schoenen en racket bij, drank vergeten. Schat ongeveer hoe lang je moet spelen, en neem hiervoor voldoende water, dorstlesser en energiedrank mee. Op een koude dag zweet je minder en heb je misschien genoeg met een halve liter drank per uur. Op een warme dag reken je best op 1 liter drank per uur.
- 5) **Steek een koolhydraatrijke sportsnack in je sporttas.** Koolhydraatrijke sportsnacks zijn gemakkelijk verteerbare voedingsmiddelen die als tussendoortje of tijdens een wedstrijd gebruikt kunnen worden . Voorbeelden zijn: banaan, rijsttaartje, sportreep, droge koek (zoals vitabis, sultana, evergreen, soldatenkoek), peperkoek.

***Tijdens de training of wedstrijd:***

- 1) **Vergeet niet te drinken!**
- 2) **Drink vlak voor de wedstrijd en tijdens elke pauze enkele slokken (2-5 slokken).**
- 3) **Eerst sportdrink, dan water.** Als je sportdrink en water combineert tijdens een wedstrijd, drink je best eerst paar slokken sportdrink en daarna een paar slokken water. In sportdrink zitten zout en suikers die je nodig hebt om goed te presteren. Als je eerst water drinkt, is de kans groter dat je minder sportdrink drinkt en op deze manier minder zout en suikers opneemt.
- 4) **Drink ook niet teveel!** Gouden regel: je gewicht na de wedstrijd mag niet meer bedragen dat het gewicht waarmee je gestart bent.
- 5) **Drink rustig!** Wanneer je tijdens de wedstrijd vergeet te drinken en dorst krijgt, gebeurt het dikwijls dat je te haastig en teveel drinkt. De gevolgen hiervan zijn maagproblemen, wat zeker niet optimaal voor de prestatie is.
- 6) **Drink vanaf het begin van elke pauze en wacht niet tot het einde.**
- 7) **Eerst drinken, dan eten.** Als je een stuk banaan wilt eten tijdens de wedstrijd, drink je best eerst, omdat vochtopname belangrijker is.
- 8) **Laat je drank niet in de zon staan.** Zet je drank onder de bank of stop het steeds terug in je sporttas.

***Na de training of wedstrijd - recuperatie:***

- Direct na de training of match - 15 minuten:
  - Drink water gecombineerd met een dorstlesser of energiedrank.
- Na 15 minuten:
  - Eet iets.
  - Blijf drinken !!