



TIPS VOOR EEN goede vertering TIJDENS HET SPORTEN

Vóór het sporten

2 tot 3 uur voor het sporten: (kleine) maaltijd met koolhydraten

Licht verteerbare voedingsmiddelen:



Witte pasta, rijst, couscous, wit brood, sandwich, crackers



Magere yoghurt, platte kaas, kalkoen, kipfilet, tonijn, witte vis



Gekookte groenten, geschild rijp fruit, eventueel geplet



Drink 1 uur voor je activiteit 600 ml water, verdeeld over meerdere innames

Bij ernstige darmongemakken: vezelrijke voeding vermijden 24-72 uur vóór het sporten. Kies voor geraffineerde granen, geschild en rijp fruit, gekookte groenten, mager vlees, magere vis...

Tijdens het sporten

600 ml vocht/uur of 200 ml/20 min

30-60 g koolhydraten/uur bij prestaties van meer dan 1u00

Spplits vocht- en koolhydraatinnname op over het hele uur:



Isotone dranken



Energiepen



Gels



(Gedroogd) fruit

Test-en-trial: test het eten en drinken tijdens het sporten op voorhand uit. Zo kan je nagaan **onder welke vorm** je vocht en koolhydraten het beste verdraagt. Geef je maag en darmen tijd om hieraan te wennen, **bouw het geleidelijk aan op**, in functie van wat je zelf verdraagt.

Na het sporten

Pintje? Niet zo snel! Eerst het lichaam herstellen...

Onmiddellijk na het sporten: koolhydraten en eiwitten

Tussendoortje



Banaan



Chocolademelk, yoghurt, platte kaas met rijp fruit



Fruitsap, smoothie met yoghurt

Of maaltijd



(Witte) rijst, pasta, brood, couscous...



Mager stuk vlees, vis of plantaardige alternatieven



Gekookte groenten

Te vermijden vóór, tijdens en na het sporten, in functie van de persoonlijke tolerantie: volkoren granen, koffie, koolzuurhoudende dranken, sterke kruiden, alcohol, de innames van grote volumes...



Opgelet, naast het sporten is het essentieel voldoende volkoren granen te integreren in je voedingspatroon. Ze leveren namelijk essentiële voedingsstoffen zoals vezels.