

*Info over gezonde voeding :*

*“Voor de competitief ingestelde sporter is sport meer dan alleen ontspanning. Hij of zij probeert het onderste uit de kan te halen om glansprestaties te verwezenlijken. Om te komen tot deze schitterende resultaten moet je heel wat regels in acht te nemen. Voeding is er één van!*

*Gevarieerde mediterrane voeding met veel groenten, fruit, graanproducten, vetarm vlees en magere vis vormt een uitstekende basis voor goede sportprestaties.*

*Wij geven je een overzicht van enkele natuurlijke fitmakers die jouw sportniveau kunnen bevorderen. Deze producten horen onder gezonde en evenwichtige voeding en staan niet op de lijst van verboden dopingproducten.*

#### *Antioxidanten*

*Overmatig trainen stimuleert de vorming van vrije radicalen als afvalstoffen. Die kunnen de lichaamscellen beschadigen. Antioxidatieve vitaminen en sporenelementen helpen de sporter zijn lichaam te wapenen tegen vrije radicalen en de cellen en spieren te beschermen.*

*Deze voedingsstoffen kunnen je daarbij helpen:*

- Vitamine C (kiwi, citrusvruchten, broccoli)*
- Vitamine E (sojabonen, noten, groene bladgroenten, plantaardige olie, graanproducten)*
- Selenium (broccoli, tonijn, lever, tomaten)*
- Carotenoïden (donkergroene groenten)*

#### *Omega3-vetzuren*

*Je hebt slechts kleine hoeveelheden omega3-vetzuren nodig om gezond te blijven. Omdat ze relatief weinig in voeding voorkomen, hebben heel wat mensen moeite om de minimale hoeveelheid van 0,9 g per dag te halen. Voor een beter zuurstoftransport naar de spieren (aërobe capaciteit) en om hartkwalen te voorkomen moet je per week minimaal 300 g vette vis eten.*

*Enkele producten die Omega3-vetzuren bevatten:*

- Pompoenzaden*
- Lijnzaad*
- Walnoten*
- Zalm*
- Haring*

*Rode bieten/Nitraten Onderzoekers van de University of Exeter in Groot-Brittannië beweren dat na het volgen van een bietenkuur (dagelijks 0,5 l bietensap drinken), het uithoudingsvermogen met zo'n 15% kan toenemen. De goede eigenschappen van de rode bieten zouden toe te schrijven zijn aan het hoge gehalte nitraten in het sap. Die nitraten zouden de bloedvaten verwijden, waardoor de toevoer van zuurstof naar de spieren zou verbeteren. Enige probleem: je urine kleurt er paars/rood van, een neveneffect dat vaak afschrikt.*

#### *L-Carnitine*

*L-Carnitine is een vitamineachtige voedingsstof die niet behoort tot de essentiële aminozuren. Dit komt van nature voor in ons lichaam. Maar het wordt ook opgenomen uit voedsel. L-Carnitine ondersteunt o.a. de vetverbranding, vermindert spierpijn na het sporten en kan zuurstoftoevoer verbeteren. L-Carnitine zit voornamelijk in rode vleessoorten zoals bv. schapenvlees.*

#### *Kalium*

*Kalium is een onmisbaar mineraal. Zonder kalium is de werking van spieren eenvoudigweg niet mogelijk. Het zorgt samen met natrium voor de vochthuishouding in ons lichaam. Wie onvoldoende kalium opneemt, kan last krijgen van spierzwakte en van een zwaar gevoel in de spieren. Men adviseert sporters die sterk transpireren om extra kalium op te nemen. Groenten, fruit en noten leveren veel kalium. De rijkste kaliumhoudende vruchten zijn gedroogde abrikozen en rozijnen.*

#### *Magnesium*

*Naast kalium is magnesium één van de belangrijkste mineralen. Magnesium zorgt ondermeer voor een optimale werking tussen spieren en zenuwen en beschermt daardoor tegen spierkrampen. Tarwezemelen, amandelen, zilvervliesrijst en groene groenten bevatten veel magnesium. Je moet natuurlijk ook dagelijks voldoende water drinken.*

*Sporters weten dat voeding en eetgewoontes een invloed hebben op de prestaties. Ze moeten hun voeding afstemmen op de fysieke inspanningen. Als ze de juiste voedingsstoffen innemen, zorgen die voor de nodige energie tijdens de activiteit en bij het herstel achteraf.”*

**Info komt van OZ (Onafhankelijk Ziekenfonds)**

Met vriendelijke groet,