

Voeding en aftrainen wedstrijdjudoka's

Er wordt veel geschreven en geïnformeerd over voeding. Soms zoveel dat mensen het niet meer weten. Het is niet onze bedoeling om het allemaal nog uitgebreider te maken, maar alleen datgene te vertellen wat de judoka op voedingsgebied het meest aangaat. De reden hiervan is dat gezond eten - net als beweging en ontspanning - belangrijk is als je waarde hecht aan de kwaliteit van lichaam en leven. Door goede voeding neemt zelfs de kans op veel ziekten af. Het probleem is tegenwoordig eigenlijk dat het gros van de huidige generatie niet meer leert eten. Vreemd misschien, zul je zeggen, maar net als met leren praten en bewegen, moet je ook leren eten. Zodra je al op jonge leeftijd hebt geleerd dat je drie keer per dag een maaltijd neemt, dat je weinig snoept en dat je gevarieerd eet, kost het je gewoon geen moeite om het later ook te doen. Je bent het gewoon gewend geraakt. Het is nooit te laat om te beginnen met gezond leren te eten. Gun je lichaam alleen de tijd om aan je nieuwe (eet)gewoonte te wennen. Dit geldt ook voor afvallen. In korte tijd veel afvallen heeft in de meeste gevallen alleen maar een tegenovergesteld effect. Je lichaam is tot veel in staat, maar heb geduld.

Vetpercentage

Een verschil tussen judo en andere sporten is dat bij het judo gestreden wordt in gewichtsklassen. Het gewicht is namelijk van invloed op het krachts-/prestatieverschil tussen judoka's en dit beïnvloedt dan weer de kansen om te winnen van een tegenstander. Maar als je twee judoka's met hetzelfde gewicht naast elkaar zet, kan de één wel veel sterker zijn dan de ander. Dit kan komen, omdat de ene judoka in verhouding bijvoorbeeld meer spieren en minder lichaamsvet heeft dan de andere judoka. In die zin is het veel beter om meer spieren en minder vet te hebben. Helemaal geen vet kan echter ook niet, want lichaamsvet heeft ook vele functies, zoals bescherming tegen kou, bescherming van onderhuidweefsel en versteviging van spieren. Doorgaans hebben judoka's een laag vetpercentage. Vanaf de leeftijd van 17 jaar kun je dit goed meten met behulp van een huidplooiometer. Een normaal vetpercentage voor mannen is 15-20% en voor vrouwen 25-30% van het lichaamsgewicht. Voor sporters gelden andere waarden, namelijk: mannen 5-10% en vrouwen 15-20%. De meningen over het minimale vetpercentage zijn verschillend, maar extreem lage vetpercentages beperken de prestatie en zijn niet bevorderlijk voor de gezondheid. Om in je gewichtsklasse zo gunstig mogelijk uit te komen, is het dus belangrijk dat je zo precies mogelijk op dat gewicht zit met een laag vetpercentage. Veel judoka's zullen dus regelmatig moeten aftrainen, omdat zij doorgaans enigszins (1 tot 2 kg) boven hun gewicht zitten. Het aftrainen hoeft niet schadelijk te zijn, zolang dat maar geleidelijk en op de goede manier gebeurt. Het is belangrijk om te weten, dat we het hier hebben over af en toe aftrainen met een gewichtsvermindering van maximaal 1,5 kg.

Regelmatig aftrainen met een verschil van meer dan 2 kg valt buiten dit verhaal, mag alleen gebeuren in overleg met een sportdiëtist en is alleen bedoeld voor personen van 18 jaar en ouder. Op eigen houtje streng vermageren, beïnvloedt de sportprestatie en brengt de nodige gezondheidsrisico's met zich mee!



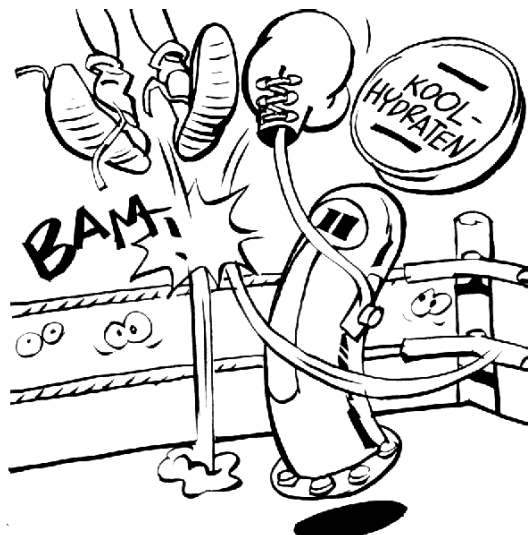
Aftrainen en jeugd

Zoals je al zag, kun je het vetpercentage pas goed meten bij een leeftijd van 17 jaar of ouder, omdat het lichaam dan bijna volwassen is. Beneden deze leeftijd is het lichaam volop in de groei en moet je het aftrainen zoveel mogelijk vermijden en alleen toepassen bij hoge uitzondering. De kans bestaat namelijk, dat je een tekort krijgt aan voedingsstoffen, vitamines en mineralen en dat heeft een negatief effect op de ontwikkeling/groei van het lichaam. Een hoge uitzondering kan bijvoorbeeld gemaakt worden als je wordt opgesteld in een team. Wij houden dan in principe een maximaal aftrainbaar gewicht aan van ongeveer 1,5 kg. Dit is per persoon verschillend. Als je op een gegeven moment door normale groei boven je gewicht zit, hoor je gewoon op te klimmen in de gewichtsklassen. Een nieuwe gewichtsklasse is in het begin even vervelend, maar na verloop van tijd pakt dit steeds gunstiger uit. In principe werkt het lichaamsgewicht heel simpel: per dag krijg je door voeding een bepaalde hoeveelheid calorieën aan voedingsenergie in je lichaam; je verbruikt echter ook weer een bepaalde hoeveelheid calorieën aan energie door o.a. beweging.

Neem je per dag meer calorieën tot je dan je verbruikt, dan neemt je lichaamsgewicht toe en andersom. Het gehele voedingsgebeuren en alles wat met gewichtsvermindering te maken heeft, is in detail behoorlijk complex en ingewikkeld. Je kunt stellen dat advies over voeding van persoon tot persoon verschilt. In de wetenschap wordt veel onderzoek naar voeding gedaan, waaruit blijkt dat men nog maar weinig over voeding weet. Het schijnt toch belangrijk te zijn, dat men gevarieerd eet, zodat men van elke stof niet te veel, maar ook niet te weinig eet. Onthoud gewoon dat 'te' nooit goed is. Je leest vaak dat bepaalde stoffen goed zijn voor de gezondheid, maar het heeft altijd een averechts effect als je dan ineens veel meer van die stof gaat innemen.

Koolhydraten, vetten en eiwitten

Je zult vast wel eens van deze drie voedingsstoffen gehoord hebben. Dit zijn de basiselementen om te kunnen leven. Vitaminen, mineralen en voedingsvezels zijn een soort hulpelementen om de hele spijsvertering in goede banen te leiden. Deze voedingsstoffen kunnen alledrie worden gebruikt als brandstof. De beste brandstof, zeg maar de benzine onder de voedingsstoffen, zijn de koolhydraten. De diesel onder de voedingsstoffen zijn de vetten. Inderdaad, het rendement van de vetten (dus de hoeveelheid energie in de vetten) is zeer hoog, maar het is een langzame brandstof en dus niet geschikt voor ons als sporters. Tevens loop je met de vetten kans dat je te veel calorieën binnen krijgt, die door het lichaam worden opgeslagen en je dus dikker wordt. Dit kan natuurlijk ook met koolhydraten, maar dat zal minder snel gebeuren, omdat je dan heel veel moet eten. Eiwitten kun je zien als een soort olie. Je kunt het gebruiken als brandstof, maar daar is het niet zo geschikt voor. De eiwitten hebben een aantal functies, maar de belangrijkste is toch wel de opbouw en onderhoud van onze spieren. Het probleem in onze westerse wereld is dat we te veel vetten eten. Waarom? Eigenlijk simpel: vetten zijn doorgaans gewoon lekker door de vaak romige smaak.



Een aantal regels voor het aftrainen

- Gun het lichaam de tijd, het liefst enkele weken (acht weken);
- zorg dat je de week vóór de wedstrijd op gewicht bent (in verband met je prestatieverlies);
- bouw wat reserve in je gewicht, zodat je ook op de wedstrijddag vóór de weging wat kunt eten;
- train niet af op vocht (uitzondering is een paar 'ons' vóór de wedstrijd, als je per ongeluk te zwaar blijkt te zijn. Dit kun je daarna weer aanvullen, maar dit is een noodmaatregel). Onthoud: 1% vochtverlies is 10% prestatieverlies;
- ga niet direct minder eten, maar pas je eetgewoonte aan. Eet dus eet minder vetrijk voedsel;
- niet meer dan 0,5 kg gewichtverlies per week;
- veel water drinken;
- 's avonds laat niet meer eten. 's Ochtends mag je veel eten en naarmate de dag vordert, eet je steeds minder. Immers: 's ochtends heb je nog een hele dag voor je om het eten te verbranden. Het is eigenlijk nog beter om je eetmomenten over de dag te verdelen. Eet dus niet twee keer heel veel, maar verdeel het over minimaal vijf keer in kleinere porties. Het voedsel verteert dan sneller en beter;
- aftrainen door middel van sporten, kan alleen maar door langdurig te trainen (langer dan 30 minuten per keer) met een relatieve lage belasting (je moet dan nog gewoon kunnen blijven praten). Alleen dan verbrand je lichaamsvet. Verwacht hier geen groot vetverlies;
- breng je directe omgeving (ouders/verzorgers) op de hoogte van je aftrainingsprogramma, zodat men daar rekening mee kan houden;
- eet gevarieerd om te voorkomen dat je door caloriebeperking de nodige mineralen en vitaminen tekort komt. Je kunt eventueel gebruik maken van een multi-vitamine (Supradyn, Dagravit). Vitaminen en mineralen zijn geen wondermiddelen en werken niet prestatieverhogend, maar ze zijn wel nodig om het lichaam goed z'n werk te laten doen;
- weeg altijd op een vaste tijd (bij voorkeur na het opstaan) en op dezelfde weegschaal.

Om het nu allemaal niet te moeilijk te maken, ontvang je een paar tabellen, waarin staat wat je het beste kunt eten. Je ziet al snel dat het erom gaat die dingen te eten, waarin de minste calorieën zitten. Dat zijn vetarme producten en producten waar weinig tot geen suiker in zit.

Vóór de wedstrijddag

Om te zorgen dat je voor de wedstrijd goed fit bent, is het belangrijk dat je een flinke energievoorraad in je spieren hebt. De brandstof, die je spieren bij intensief sporten gebruiken, is het glycogeen. Als je spieren vol zijn, heb je voor ongeveer 1,5 uur aan energie om intensief te sporten. Daarna daalt je prestatie en schakelt het lichaam geleidelijk over op volledige vetverbranding. Om er nu voor te zorgen, dat je spieren 'nokkie' vol zitten, is het belangrijk dat je twee tot drie dagen vóór de wedstrijd geen intensieve arbeid meer verricht. Als je dan ook nog de juiste voeding neemt, zit je qua energie prima. De juiste voeding is koolhydraatrijke voeding, want koolhydraten zijn de voedingsstoffen om glycogeen te maken. Er zitten veel koolhydraten in brood, aardappelen, havermoutpap, muesli, pasta. Kortom: zetmeelproducten. Als je op het randje van je gewicht zit of aan het aftrainen bent, moet je er rekening mee houden dat je gewicht behoorlijk kan toenemen als je glycogeen gaat stapelen (tot wel 2 kg bij een volwassen persoon. Een vol depot met glycogeen weegt \pm 2 kg). Dit komt omdat het glycogeen zich bindt aan vocht. Tijdens de prestatie zweet je dat er weer uit.

De wedstrijd

- Zorg dat je bijtijds opstaat en je gewicht meet;
- kom op tijd naar de weging, zodat je daarna nog mogelijkheid hebt om te eten en te drinken;
- de laatste grote maaltijd moet je minimaal twee uur vóór de wedstrijd hebben genomen;
- eet licht verteerbaar voedsel, zoals brood;
- drink regelmatig vóór en tussen de wedstrijden en wacht niet op het dorstgevoel.

Pure sinaasappelsap of frisdrank is geen goede frisdrank. Hier krijg je alleen maar last van, omdat het niet snel wordt opgenomen in het lichaam. Een goede en goedkope sportdrank is bijvoorbeeld sinaasappelsap (of ander sap), verdund met water (1 deel sap op 4 delen water). Water kan natuurlijk ook, maar hierin zitten geen voedingsstoffen (koolhydraten en dus nieuwe energie). De isotone dorstlessers zijn prima, maar het nadeel hiervan is de hoge prijs.

Na de wedstrijden

- Drink royaal om de vochthuishouding in je lichaam weer op peil te brengen;
- eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen om je energievoorraden en spieren te herstellen.

Als je nog vragen hebt, kun je Hans of Marcel altijd aanspreken of opbellen. Wil je meer informatie of lectuur over voeding, dan kun je ook het Voedingscentrum in Den Haag bellen (070-3510810). Of kijk op internet www.voedingscentrum.nl.

BIJLAGE Voedingsmiddelen die bij voorkeur gebruikt dienen te worden

Tabel Voedingsmiddelen die vet bevatten

Voedings- middelengroep	Bij voorkeur	Als middenweg	Bij uitzondering
Melk en Melkprodukten	Karnemelk, magere melk, magere yoghurt, magere kwark, mager Bulgaarse yoghurt	Halfvolle melk, magere chocolademelk, magere vla, halfvolle koffiemelk, halfvolle yoghurt, vla, yoghurt drank	Volle melk, pudding, volle chocolademelk, volle koffiemelk, koffieroom, volle yoghurt, Umer, roomkwark, slagroom, zure room, crème fraîche
Kaas	Cottage cheese, 20+ kaas, 20+smeerkaas, kwark	30+ kaas, Edammer, 40+ kaas, 40+ smeerkaas, camembert, 45+ kaas	Goudse volvette kaas, 48+ kaas, brie, roomkaas, vovette smeerkaas, kaasprodukt
Vleeswaren	Achterham, rookvlees, rosbief, magere rollade, fricandeau, kalkoenham, schouderham, kipfilet, casselerrrib, filet américain	Gekookte tong, rauwe ham	Bacon, gebraden gehakt, cornedbeef, paté, pekelvlees, salami, alle soorten worst en spek
Broodbeleg	(halva-)jam, honing, (appel)stroop, fruit, groente, vruchtenhagel	Chocolade hagelslag en vlokken	Pindakaas, kokosbrood, sandwichspread, chocoladepasta
Vlees	Bief flap, biefstuk, rosbeef, rollade, riblap, runderlap, poelet, tartaar, fricandeau, hamlap, ongepaneerde schnitzel, haas- en ribkarbonade, oester, rondervink, filet	Rundergehakt, schouderkarbonade, krabbetjes, schouderlap, doorregen runderlap, gehakt h-o-h, saucijs, lamsbout	Slavink, speklap, rookworst, vleesschijf, lever, nier
Kip, kalkoen	Kalkoenfilet, kipfilet, kip zonder vel	Kipnugget	Kip met vel
Eieren		Gekookt ei	Gebakken ei
Vis, schaal- en schelpdieren	Gekookte of ongepaneerde gebakken kabeljauw, schelvis, schol, tong, wijting, gerookte forel, zalm, mosselen, gebakken visstick, tonijn, oester, krab, kreeft	Lekkerbekje, gebakken forel, alle soorten haring, sardientjes uit blik	Paling, gestoomde makreel, garnalen
Tahoe, tempé	Gekookte tahoe en tempé	Gebakken tahoe, tempé	
Vet voor op brood	Halvarine met <10 g vv per 100 g	Halvarine met >10 g vv vet per 100 g, margarine met <20 g vv vet per 100 g, halfvolle boter	Roomboter, margarine zonder vermelding van de hoeveelheid (on)verzadigd vet
Vet voor de bereiding	Margarine, bak- en braadvet en frituurvet met <20 g vv vet per 100 g, olie	Margarine, bak- en braadvet en frituurvet met 20-40 g vv vet per 100 g	Margarine, bak- en braadvet en frituurvet met >40 g vv vet per 100 g
Slasaus, fritessaus	Rode saus, tomatenketchup, slasaus tot 10% olie, ketjap	Fritessaus, satésaus, slasaus tot 25% olie, halfvolle mayonaise met 40% olie	Mayonaise, slasaus met 50% olie

Tabel Zetmeel- en vezelvoedingsmiddelen

Voedingsmiddelen-groep	Bij voorkeur	Als middenweg	Bij uitzondering
Brood	Bruine soorten, volkorenbeschuit, bruin knäckerbröd, roggebrood	Wittebrood, luxe broodjes, krentenbrood, stokbrood, creamcracker	Croissant
Aardappelen	Gekookte aardappelen	Aardappelpuree	Gebakken aardappelen, frites, rösti, aardappelkroket
Rijst en pasta	(zilervlies)rijst, volkoren macaroni en spaghetti	Macaroni, spaghetti	Gebakken rijst
Peulvruchten	Bonen, erwten, linzen		
Ontbijtprodukten	Havermout, Brinta, muesli	Cornflakes, rice crispies, krokante muesli	

Tabel Groente en fruit produkten

Voedingsmiddelen-groep	Bij voorkeur	Als middenweg	Bij uitzondering
Groente	Gekookte groente en rauwkost met saus tot 10% olie	Groente in een gebonden saus (à la crème), rauwkost met saus	
Fruit	Alle soorten vers fruit, vruchten op water of op eigen sap in blik of pot	Vruchten op siroop, sinaasappelsap, grapefruitsap	Gedroogd fruit, appelsap, druivensap

Tabel Dranken

Bij voorkeur	Kies met mate
Water uit de kraan, mineraalwater, bronwater, light frisdranken, koffie en thee zonder suiker, vetarme bouillon, tomaten- en groentesap	Frisdranken, limonade, koffie en thee met suiker, vruchtendrank, alcoholvrij bier, bier, wijn, jenever, sherry, andere sterke dranken

Tabel Zoete en hartige tussendoortjes

Voedingsmiddelen-groep	Bij voorkeur	Als middenweg	Bij uitzondering
Snoep	(suikervrije)kauwgom en drop, pepermunt, zuurtje	Toffee, bonbons	Candybar, chocola
Koekjes, biscuitjes	Biscuitjes, rijstwafel, lange vinger	Speculaas, stroopwafel	Koekje, sprits
Koek, gebak	Ontbijtkoek, eierkoek	Oliebol, vruchtentaart, appeltaart, rijstevlaai, gevulde koek, vruchtenvlaai, koffiebroodje	Kwarkgebak, slagroomgebak, crèmegebak
Ijs	Waterijs		Consumptie-ijs, roomijs
Grote snacks		Minipizza, loempia, kroket	Saté met saus, frikadel, saucijzenbroodje, worstenbroodje, slaatje, bamibal, salade met mayonaise, rookworst
Noten, zoutjes en kleine snacks	Japanse mix, zoute stokjes, kroepoek, popcorn	Zoutjes, chips, zonnebloempitten, studenten-haver, bitterbal, kipnugget	Pinda's, hazelnoten, walnoten, blokjes kaas, worst