

ALAN MURCHISON

de
cyclingchef

DE 65 BESTE RECEPTEN VOOR RENNERS



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Inhoud



Inleiding	10
Voedingswaarden – de basis	16
De voorraadkast van een sporter	30
Speciale diëten en de topsporter	52
Onderweg	98
Goedkoop sportdieet	110
Gezonde voeding en een druk leven	134
Op welk moment wat eten	144
Trainingskampen	160
Gezonde voedingsplannen	182

Ontbijt

Powerpap met chocolade, chiazaad en amandelpasta	45
Meerzaden-pannenkoeken	46
Granenpap met mango, ananas en passievrucht	47
Pap met bietjes en kersen	48
Rijstepap met amandelen en abrikozen	50
Veganistische bananenpannenkoekjes	56
Wentelteefjes met kaneel en sesam	57
Smoothiebowl	58
Kedgeree	60
Bircher-muesli	64
Mokka-bircher	65
Piña colada-bircher	66
Klassieke bircher met appel en kaneel	67
Bieten- en blauwe bessenbircher	68
Bircher to go	70

Bouillons en soepen

Grootmoeders kippensoep	76
Geroosterde-paprikasoep met chorizo en quinoa	78
Vietnamese kippenbouillon met gember en koriander	79
Langzaam gegaarde lamssoep met linzen en harissa	80

Hoofdgerechten

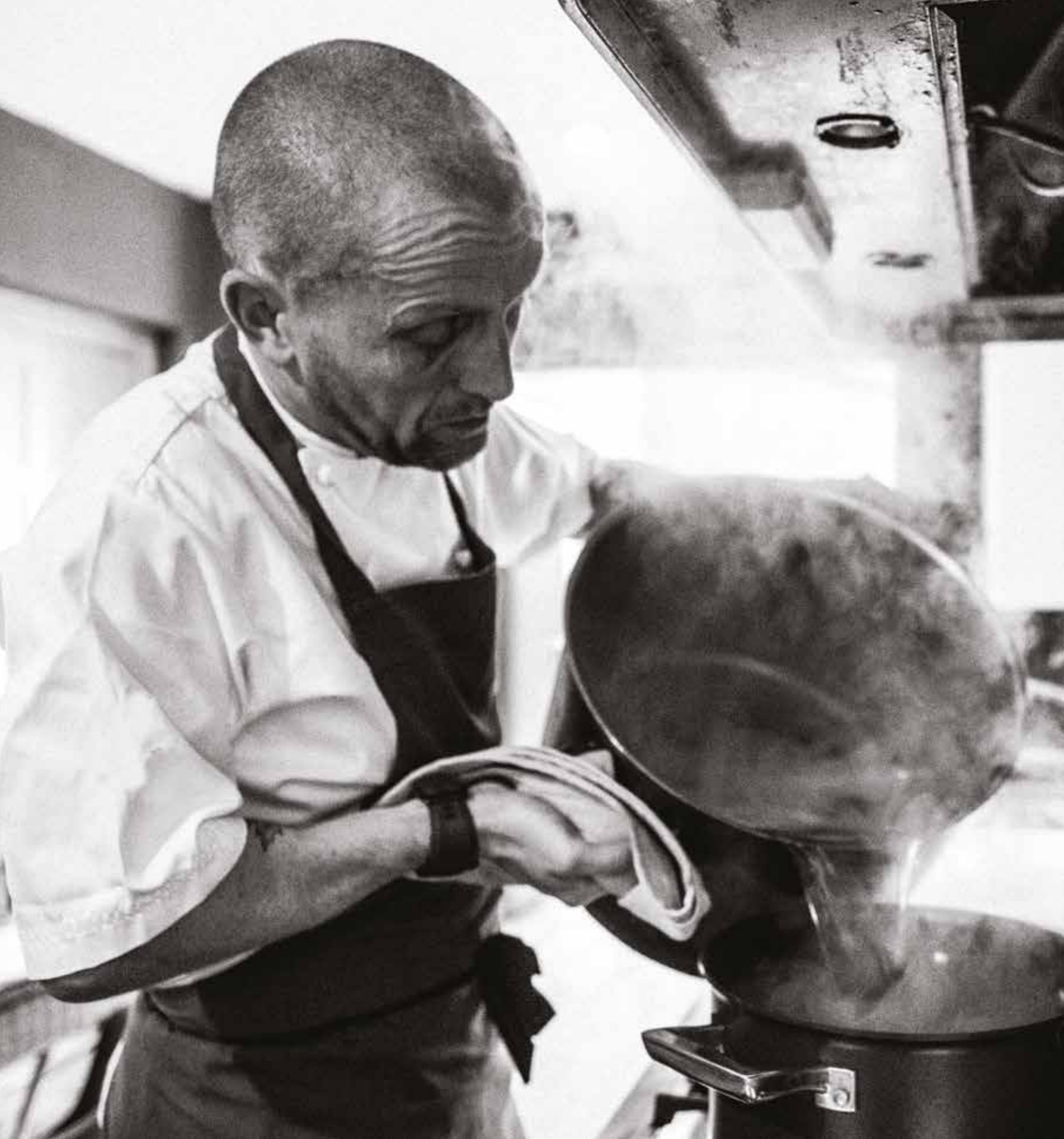
Kalkoenschotel met koriander-limoenguacamole	86
Gegrilde steak met sesam, groene groenten en sojasaus	88
Kipworstjes met bonencassoulet en knapperige polenta	90
Luie-fietserssalade	91
Mini-flatbread met extra proteïne	92
Pasta alla puttanesca	94
Curry met bloemkool, broccoli en kikkererwten	96
‘Schotse’ paella	102
Aziatische kalkoenburgers	104
Gnocchi met spinazie, broccoli, kip en dragon	106
Gegrilde zalm met asperges, doperwtjes, munt en basilicumrisotto	107
Big Mike’s Marokkaanse tajine	108
Veganistische Thaise rode curry met kokos, linzen en koriander	109
Tonijn niçoise met sesam en soja	114
Runderworst met geroosterde biet en rode ui	116
Caesarsalade met kip en avocado	118
Kabeljauwfilet met pompoenpitten en pijnboom-tabouleh	119
Koolsla met avocado, groente en gerookte zalm	120
Gegrilde zalmforel met doperwtjes, spek en sla	121
Gerookte makreel met waterkerssalade, bietjes en mosterdaardappeltjes	122
Griekse yoghurt met avocado, paprika, koriander en mango	124
Gegrilde heilbot met ingemaakte venkel, dille en sinaasappel	125
Barbecue-kip met quinoa, mango en granaatappelsalsa	126
Toast met gepocheerde eieren, gerookte zalm en avocado-pompoenpitspread	129
Hollandse omelet met spruitjes, gerookte ham en salie	130
Frittata met zoete aardappel	132
Huevos rancheros	133

Smoothies en snacks

Club Tropicana... oh en avocado?	142
Yellow Mellow	143
Nutty Slack	148
Nitraat-turbo-booster	150
Supergroene smoothie	151
Maca-matcha smoothie	152
Zoete-aardappelbrownies	155
Warme koekjes van avocado, chocolade en pistachenootjes	156
Bananenbrood met kokos en pastinaak	158
Mokka-dadelreep	159
Mango-ananasijslolly’s	165
Tropische rijstpudding	166
Gebakken vijgen met kwark	167
Mia’s cherry go-go	168
Parkietenrepen	170
Pittige gember-kokosrepen	171
Energierepen met gepofte quinoa, banaan en chocolade	172
Kersencake met Griekse yoghurt	173
Fruit- en noten-flapjacks	175
Citroen-polentacake	176
Bananenbrood-muffins	177
Courgette-sinaasappelmuffins	178
Wittechocolade-kokosrepen	180
Super-chocolade-proteïnemousse	181
Bedankt	188
Over de auteur	189
Register	190



De Franse wielrenner André Darrigade pakt op hoge snelheid zijn tasje met eten aan tijdens de Tour de France van 1956. Hij kreeg dat jaar de *Combativity award* en behield de gele trui gedurende zes etappes.



Inleiding

Wielrennen en eten zijn mijn twee grootste passies in het leven. In mijn bedrijf Performance Chef, opgezet in 2016 om voedingsadvies te geven aan topsporters, komen mijn ervaring als chef-kok in een sterrenrestaurant en mijn kennis van topsport samen. De filosofie van Performance Chef is dat voedingswaarde niet het enige belangrijke is in de voorbereiding en planning van een atleet, maar dat eten ook goed moet smaken. Goed eten prikkelt de smaakpapillen en verbetert de sportprestaties.

Iets wat ik in de
dagelijkse praktijk zie,
is dat de kwaliteit van
de voeding die zij tot
zich nemen een grote rol
speelt bij verbetering,
herstel en een algemene
goede gezondheid.

Dit boek geeft me de kans om die filosofie verder uit te leggen en recepten te geven die iedere wielrenner met ambitie kan volgen.

Ik heb het geluk te werken met verschillende wielrenners, van Olympisch kampioenen, Commonwealth-medaillewinnaars en *WorldTour*-rijders tot mensen die voor het eerst gaan sporten. Iets wat ik in de dagelijkse praktijk zie, is dat de kwaliteit van de voeding die zij tot zich nemen een grote rol speelt bij verbetering, herstel en een algemene goede gezondheid.

Atleten willen goed eten om hun prestaties maximaal te verbeteren. Maar de meeste professionele- of topwielrenners trainen zoveel dat zij echt geen uren in de keuken kunnen staan. Amateurwielrenners hebben ook weinig tijd door trainen, werk, kinderen, familie en het dagelijks leven. Geen enkele wielrenner staat na een lange rit in zijn wielrenpakje in de supermarkt de macro's uit te rekenen van het eten dat hij net in zijn karretje gegooid heeft. We willen eten, we willen trainen en we willen ons zo goed mogelijk, zo snel mogelijk en zo goedkoop mogelijk voeden. Daar kan dit boek bij helpen.

Als je training of je wedstrijdprestaties niet zo goed gaan als je zou willen, dan heeft dat waarschijnlijk te maken met te veel of te weinig trainen (als je een platform als *Trainingplus* gebruikt, www.trainingplus.com, of goed gecoacht wordt, dan is dat misschien niet zo), of niet voldoende herstellen, of te veel of te weinig brandstof.

Training moet passen bij de brandstof, dus je voedingsseisen variëren per dag en per maand, afhankelijk van hoeveel je doet.

Je dagelijkse inname is afhankelijk van je trainingsschema. Je hebt geen 5000 calorieën per dag nodig als je alleen een herstelritje maakt van een uur, net zoals een beetje water en een salade met kip te weinig is als je er net honderd kilometer op hebt zitten. Heuveltraining, inter-

valsessies, hoge intensiteit en wedstrijdssimulatie kunnen spierscheurtjes veroorzaken waarna je maaltijden nodig hebt met een hoog eiwit- en koolhydraatengehalte om bij te tanken en te herstellen. Dit vraagt om wat extra voorbereiding, vooral als je je training op een werkdag doet.

Als je het verband tussen brandstofinname en training hebt begrepen en ziet dat beide belangrijk zijn voor je prestatie, dan ben je al halverwege. Je voedingsplan bestaat uit een goede verdeling van groente, granen, vlees, peulvruchten en vis. Maar wat je eet en op welk moment je eet is afhankelijk van je trainings- en wedstrijdsschema. Je kunt je maaltijden heel strikt inplannen als je dat prettig vindt, maar voeding uit dezelfde 'groep' is meestal door elkaar te vervangen als je daar meer zin in hebt. Dus rood vlees kan ingeruild worden voor kip, boerenkool voor broccoli, kidneybonen voor adukibonen enzovoort.

Toen ik chef-kok was in toprestaurants, heb ik geleerd om te vertrouwen op de ingrediënten; ze geven gerechten kleur, smaak en textuur. Een paar belangrijke technieken en tips kunnen het verschil maken in hoe je kookt en hoe je eet. Het is niet zo moeilijk: er is een enorme keuze in ingrediënten, allemaal makkelijk te koop in de supermarkt. De meeste atleten met wie ik werk hebben een rijk en gevarieerd eetpatroon, ze eten om hun prestaties te verbeteren en het smaakt nog lekker ook.

Toen ik jong was, was het heel normaal om thuis te koken. Ik kookte mijn eerste maaltijd toen ik nog maar acht jaar oud was. We maakten alles zelf. Brood, pannenkoeken, sauzen en soep. De smaken hiervan staan echt in mijn geheugen gegrift. Omdat mijn grootouders in kleine boerendorpen woonden, leerden zij echt om van het land te leven en seizoensproducten te gebruiken. Er stond altijd een soep op het vuur, en ontbijt bestond meestal uit havermout omdat het voed-



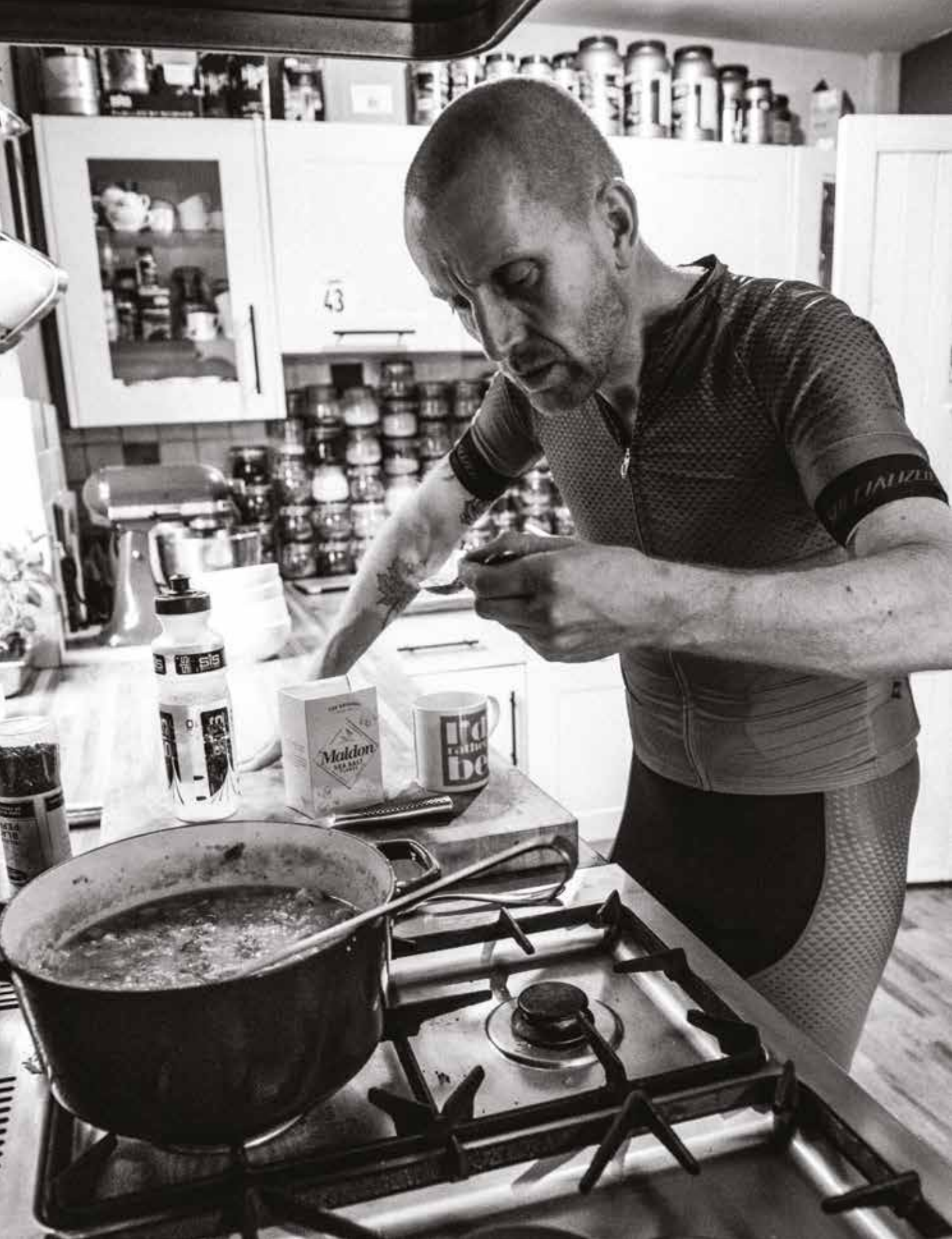
Wielrenners moeten goed eten om hun prestaties te verbeteren. Het is belangrijk om het verband tussen je brandstofinname en je training te begrijpen, beide zijn belangrijk voor je prestaties.

Ik denk niet dat ik de wereld kan veranderen, maar ik hoop dat ik jou ervan kan overtuigen dat zelfs één zelfgemaakte maaltijd per dag met verse ingrediënten al een goed begin is en dat je wielrennen er beter van zal worden.

zaam en goedkoop was. Bewerkt voedsel stond gewoon niet op het menu. Drie maaltijden per dag klaarmaken lijkt nu meer een hobby te zijn. Ik denk niet dat ik de wereld kan veranderen, maar ik hoop dat ik jou ervan kan overtuigen dat zelfs één zelfgemaakte maaltijd per dag met verse ingrediënten al een goed begin is en dat je wielrennen er beter van zal worden. Hoe belangrijk het ook is dat je voeding je prestaties verbetert, het allerbelangrijkste is dat je geniet van je eten. Het klinkt misschien voor de hand liggend, maar desinteresse en weinig eetlust zijn je grootste vijanden. Eten is niet even je ketting smeren, het moet geen klusje zijn, het is vooral iets waarvan je kunt genieten. *Food for performance, food for pleasure.*

Alan Murchison, 2018





Voedingswaarden – de basis

Mijn filosofie is eenvoudig: wielrenners moeten eten. Ze moeten goed eten en ze moeten optimaal eten. Dat is geen hogere wiskunde, het komt neer op je gezond verstand gebruiken. Weet je nog wat je ouders vroeger vertelden over gezond eten? Eet veel groente, fruit, vis, granen en vlees. Kook met echt eten, je weet wel, eten waar geen etiket op hoeft te worden geplakt. Maak gebruik van energiebomben als kikkererwten, avocado's, sardientjes en pindakaas.



Afhankelijk van je geslacht en de intensiteit van je training kun je als wielrenner per minuut wel 10 calorieën of meer verbranden, dus je moet waarschijnlijk meer eten dan de gemiddelde persoon.

Ik schrijf liever niet over de wetenschap. Ik word er echt blijer van om het over wielrennen of over eten te hebben. Maar als je je prestaties wilt verbeteren, is het onvermijdelijk om ook wat te leren over hoe je lichaam omgaat met wat je eet. Als serieuze wielrenner vraag je veel van je lichaam, wat je eet en wanneer je eet en drinkt is net zo belangrijk voor je resultaten als je training of je fiets. We noemen het wel de brandstofinname, maar niet alle brandstof is gelijk. Sommige brandstof is beter voor energie, andere voor spierherstel, andere voor je algemene gesteldheid en weer andere brandstoffen doen heel erg weinig voor je, dus het is goed om te weten wat het verschil nu eigenlijk is.

Allereerst moet je weten dat wielrenners net normale mensen zijn, met een lichaam met basisbehoeftes. De Wereldgezondheidsorganisatie benoemt deze basisbehoeftes als volgt: macronutriënten, energiebronnen als eiwitten, koolhydraten en vetten; micronutriënten, de vitaminen en mineralen die een gezond lichaam nodig heeft. En water, dat zestig procent van je lichaamsgewicht is en alle processen in het lichaam mogelijk maakt. Een uitgebalanceerd dieet ontwikkelt je spieren, helpt je immuunsysteem, helpt je lichaam efficiënt te functioneren en geeft energie voor een actief leven.

Alles wat we eten bevat calorieën, de hoeveelheid energie in het eten. Calorie-inname is essentieel voor ons lichaam om het hart te laten kloppen en de longen te laten werken, ook al slapen we. Een gemiddelde man heeft 2500 calorieën per dag nodig, een vrouw 2000. Dit verschilt natuurlijk per persoon, vooral bij atleten, die meer energie verbruiken, maar van wie het lichaam calorieën ook efficiënter in energie omzet. De kern van de zaak is dat calorieën alleen maar kunnen worden gebruikt of kunnen worden opgeslagen. Als je niet voldoende calorieën inneemt, voel je je sloom en lusteloos, bij

te veel calorieën zal je lichaam ze opslaan in de vorm van vet. Dit is ontzettend belangrijk voor een wielrenner, dus je wilt meteen uitrekenen hoeveel je moet eten en wanneer. Afhankelijk van je geslacht en de intensiteit van je training kun je als wielrenner per minuut wel 10 calorieën of meer verbranden, dus je moet waarschijnlijk meer eten dan de gemiddelde persoon. Tenzij je wilt afvallen (zie blz. 185), is het eten van te veel calorieën niet echt een probleem voor de meeste prestatiegerichte wielrenners. Het is echter wel belangrijk dat je die calorieën uit de juiste voedselbronnen haalt. We kennen allemaal wel de 'slechte' calorierijke producten als chocolade, chips, gebak, kaas en gefrituurd voedsel, maar sommige zogenaamde 'gezonde' producten zoals gedroogd fruit, pindakaas en avocado zijn ook zeer calorierijk. Maar voor een wielrenner zitten er andere voedingsstoffen in die producten die wel nuttig zijn. Je prestatie zal afhankelijk zijn van een optimaal gewicht behouden, je hebt genoeg energie nodig om je lichaam over grenzen heen te laten gaan, je immuunsysteem moet immense stress aankunnen en je spieren zijn voortdurend beschadigd en aan het groeien. Dit is waarom het voor jou dus belangrijker is om gezond te eten dan voor andere mensen, zelfs als zij op hun gewicht en gezondheid letten. Als je meegaat in het peloton, een lichte training volgt of op lage intensiteit beweegt, dan gebruikt je lichaam je vetreserve als brandstof. Op het moment dat je die trappers harder intrapt, verandert dit. Hoe harder en sneller je gaat, hoe meer koolhydraten je lichaam verbruikt om de energie op te wekken die het nodig heeft. En na je rit hebben je spieren eiwitten nodig om te herstellen. Dus om voeding efficiënt op te nemen moet een wielrenner voldoende vet, koolhydraten en eiwitten verwerken in zijn of haar dieet.

Als serieuze wielrenner vraag je veel van je lichaam. Wat je eet en wanneer je eet en drinkt is net zo belangrijk voor je resultaten als je training of je fiets.



Er zijn twee soorten koolhydraten: de 'snelle' en de 'langzame'. De eerste wordt vaak gezien als 'loze' calorieën, maar wielrenners hebben ze soms wel nodig.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn macronutriënten, de belangrijkste bron van energie en de belangrijkste manier voor het lichaam om energie te krijgen. Je vindt ze in suikers, zetmeel en vezels die in fruit, granen, groente en zuivelproducten voorkomen. Elk koolhydraatrijk product heeft een uniek effect op de bloedsuikerconcentratie, en veel factoren beïnvloeden de snelheid waarmee ze worden verteerd en geabsorbeerd. De vezels die een product ook nog bevat, hebben bijvoorbeeld invloed op de manier waarop verschillende koolhydraten gestructureerd zijn. De glycemische index ordent voeding gebaseerd op de glucose-respons (zie www.glycemicindex.com voor meer informatie).

'Snelle' koolhydraten bevatten een of twee suikers die de bloedsuikerspiegel snel laten stijgen. Deze worden voornamelijk gevonden in voedsel als taart, snoep, frisdrank en fastfood met veel toegevoegde suiker. Omdat ze verder weinig voedingsstoffen bevatten, worden ze ook wel 'loze calorieën' genoemd, vandaar de waarschuwing om ze zoveel mogelijk te vermijden. Op sommige momenten kan een wielrenner echter wel snelle koolhydraten gebruiken. De bekendste vorm hiervan zijn de energie-gels, die wielrenners gebruiken als snelle manier om koolhydraten aan te vullen.

'Langzame' koolhydraten zijn zetmeelsoorten met drie of meer suikers. Ze worden niet alleen langzamer verwerkt, maar bevatten ook nog andere voedingsstoffen waardoor ze het label 'goede' koolhydraten krijgen. Omdat het lichaam maar rond de 2000 calorieën in glycogeen (spiervoeding) kan opslaan, is het belangrijk dat wielrenners of andere atleten hun glycogeen voorraad op orde hebben. En hier komen die 'langzame' koolhydraten goed van pas.

Eiwitten

Eiwitten zijn de tweede macronutriënt. Net als koolhydraten en vet, kunnen eiwitten een bron van energie zijn, maar hun voornaamste functie is herstel en opbouw van lichaamssweefsel. Eiwitten die je inneemt worden afgebroken door aminozuren, die cellen helpen vormen. Eiwitten kunnen niet worden opgeslagen in het lichaam. Eiwitsynthese (het proces waarbij biologische cellen nieuwe eiwitten produceren) begint direct, maar er kan maar een klein beetje tegelijk verwerkt worden.

De benodigde inname van eiwitten voor atleten komt neer op 1,2-2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Om een idee te krijgen wat dit betekent: een ei bevat ongeveer 6 gram, een handjevol kikkererwten bevat 7 gram, 28 gram kaas bevat 6 gram en een kipfilet wel 25 gram.

Wielrennen zet de spieren onder spanning en stimuleert de snelheid van eiwitsynthese, die nodig is om nieuwe cellen aan te maken voor spierherstel. Tijdens het trainen van je uithoudingsvermogen stijgt de afbraak van eiwitten in het lichaam, dus meer eiwitten eten tijdens een lange rit kan voordelen hebben. De aanbevolen hoeveelheid eiwitten is daarom voor wielrenners soms wel twee keer meer dan voor gemiddelde personen. Voor professionele wielrenners kan het zelfs wel drie keer hoger zijn.

Je kunt eiwitten niet stapelen, dus je moet steeds een kleine hoeveelheid aan iedere maaltijd toevoegen om voldoende binnen te krijgen. Iedere lange fietsrit moet ergens halverwege dus een eiwitrijk tussendoortje bevatten, iets wat makkelijk mee te nemen is, zoals nootjes, biltong of wei-proteïne. Het moment na de rit of training is helemaal belangrijk, dan schreeuwt je lichaam om eiwitten om de spieren te herstellen.

Omdat het lichaam maar rond de 2000 calorieën in glycogeen (spiervoeding) kan opslaan, is het belangrijk dat wielrenners of andere atleten hun glycogeen voorraad op orde hebben.



Jacques Anquetil neemt zijn tasje aan tijdens de tiende etappe van de Tour de France in 1962. De wielrenner verdedigde zijn titel succesvol en won zijn derde Tour.



De inname van de juiste hoeveelheid koolhydraten, eiwitten, natuurlijke vetten en micronutriënten zal je heel wat opleveren voor je training en wedstrijdresultaten.

Het beste is om binnen 30 minuten na de rit 15-25 gram eiwitten (ongeveer 0,3 gram per kilo lichaamsgewicht) met wat snelle koolhydraten in te nemen. Veel wielrenners kiezen dan voor een makkelijk verteerbare smoothie met weipoeder.

Vetten

De derde van het trio macronutriënten is vet. Maar wacht, wat voor goeds kan vet nou doen voor een wielrenner? Eerlijk is eerlijk, transvetten en gehydrogeneerde vetten kun je laten staan. Dit zijn de romige, gefabriceerde vetten in chips, koek en afhaalmaaltijden en die zijn inderdaad nergens goed voor. Maar natuurlijke vetten spelen een belangrijke rol in het dieet van een wielrenner. Vetten bevatten meer dan twee keer zoveel calorieën per gram dan koolhydraten of eiwitten, dus je kunt er met weinig voeding toch veel calorieën mee binnenkrijgen. Ze absorberen vitamine A, D, E en K heel goed, helpen bij spieropbouw en, dat is misschien wel het allerbelangrijkste, ze geven smaak aan veel voeding. Natuurlijke vetten kunnen verzadigd en onverzadigd zijn. Boter, zuivel en palmolie zijn verzadigde vetten en moet je met beleid eten om cholesterolproblemen te vermijden. Onverzadigde vetten, die je vindt in noten en zaden, avocado's en olijfolie, zouden een belangrijke rol moeten spelen in het dieet van een wielrenner.

Let vooral goed op de omega 3-vetzuren die in vette vis, noten, extra vergine olijfolie, lijnzaad en chiazaad zitten. Deze vetten leveren ontzettend veel voedingswaarde en, echt van groot belang voor wielrenners, bespoedigen herstel door ontstekingen in de spieren tegen te gaan.

Micronutriënten

Als macronutriënten brandstof voor je lichaam zijn, dan zijn micronutriënten de olie. Want deze

vitaminen en mineralen helpen je lichaam om goed te functioneren.

Atleten vragen veel van hun lichaam en daarom moeten ze van bepaalde voedingsstoffen veel innemen. Het is mogelijk ze allemaal in je voedingsplan in te passen, maar kijk uit voor voorverpakte en bewerkte voeding, want daar gaan juist net de belangrijkste voedingsstoffen verloren tijdens de bereiding.

De belangrijkste mineralen voor wielrenners zijn: ijzer, dat nodig is voor de bouw van rode bloedcellen, die zuurstof naar je spieren transporteren; kalium, dat de vochttoevoer reguleert, spierbeweging en zenuwsignalen regelt; fosfaat, een mineraal dat eiwitten, vet en koolhydraten kan omzetten in energie; magnesium, een belangrijke voor het energieproces; en calcium, een ander essentieel mineraal, goed voor de botten van wielrenners, die soms verzwakken door te veel zweten.

Natrium, een mineraal in de vochthuishouding, en een aantal van de mineralen die hierboven beschreven staan, vallen onder de categorie elektrolyten. Deze helpen de elektrische stroom tussen de zenuwen en cellen over te dragen. Dit heeft invloed op alles, van neurologische functies tot spiersamentrekkingen. Ze worden opgenomen door het lichaam door middel van suiker en water, daarom kunnen ze makkelijk in sportdrankjes verwerkt worden.

Er zijn dertien essentiële vitaminen nodig voor de lichaamsfuncties. Voor wielrenners zijn de meest relevante de vitamine B6, die de rode bloedcellen helpt om zuurstof naar de spieren te transporteren; vitamine C, belangrijk voor het bouwen van een gezond immuunsysteem en het herstellen van cellen; vitamine D, goed voor botten en spieren; en vitamine E, die de schade aan cellen door overtraining helpt te minimaliseren. Deze vitaminen zouden in je dagelijkse voeding voor moeten komen.

Langzame koolhydraten

Volkorenbrood, pasta, rijst, havervlokken, groente, bonen, linzen, noten.

Snelle koolhydraten

Rijstwafels, koek, energierepen, muffins, gedroogd fruit.

Eiwitten

Eieren, vis, vlees, noten, quinoa, Griekse yoghurt, hüttenkäse, weipoeder.

Vetten

Noten, zaden, avocado's, olijfolie, vis, vlees, zuivel.

Micronutriënten

Groene bladgroenten, noten, zaden, andere groenten, volkorenproducten, vis, gevogelte, rundvlees.



Een vochtverlies van twee procent kan je prestaties al beïnvloeden. Hier zie je de Italiaanse renner Fausto Coppi water en geconcentreerde vitaminen nemen tijdens de Giro d'Italia van 1955. Het lukte hem niet om zijn overwinningen van 1940, 1947, 1949, 1952 en 1953 te evenaren en hij werd uiteindelijk tweede.

Hydratatie

Hoe strikt je je ook houdt aan je voedingsplan, je hebt er niets aan als je niet goed hydrateert. Ik ben ervan overtuigd dat een vochtverlies van twee procent je prestaties al kan beïnvloeden. Dagelijks goed hydrateren maakt het een stuk makkelijker om dit vol te houden als je op de fiets zit. Zorg ervoor dat je twee of drie liter vocht per dag drinkt. Dit moet vooral water zijn, maar sap, thee, koffie en sportdrank tellen ook mee. Alcohol dus niet. Natuurlijk is het hebben van dorst een indicatie dat je moet rehydrateren, maar let goed op tekenen als een droge mond of minder vaak moeten plassen. En let ook goed op de kleur van je urine: alles wat donkerder is dan lichtgeel, betekent dat je meer zou moeten drinken.

Als je over het algemeen goed gehydrateerd bent, hoeft je niet per se heel veel extra te drinken voor een lange rit. Dat leidt alleen maar tot te veel lastige sanitaire stops onderweg. Maar let er wel op hoeveel vocht je verliest tijdens de rit. Je ademt vocht uit, maar je zweet vooral, het meeste daarvan verdampt voor je het in de gaten hebt. Professionele wielrenners zweten meer dan niet-atleten omdat hun lichaam gewend is aan deze extreme training.

Zweet bestaat uit bloedplasma (het waterige deel van bloed), dus door dit vocht aan te vullen voorkom je dat je bloed traag wordt. Maar zweet bevat ook veel essentiële elektrolyten (die het die zoutige smaak geven) en die moeten ook worden aangevuld tijdens de rit. Er zijn sportdranken met de juiste verhouding elektrolyten verkrijgbaar, evenals tabletten die je aan je water kunt toevoegen. Je kunt ook je eigen hydratatie-drankje maken door een halve theelepeltje zout, twee eetlepels ahornsiroep en wat citroensap toe te voegen aan een halve liter water. Je bidon (waterfles) kun je ook gebruiken om op een makkelijke en effectieve manier je vocht, calorieën

en koolhydraten aan te vullen tijdens je rit. Commerciële sportdranken en -poeders bevatten een mix van langzame en snelle koolhydraten. Je kunt ze gebruiken in combinatie met voeding, maar probeer ze eerst goed uit tijdens de training. Verschillende merken en ingrediënten passen bij verschillende mensen, sommige mensen krijgen last van hun darmen. Dus zoek vooral uit welke dranken en poeders bij je passen en blijf die gebruiken.

Supplementen

Als je een uitgebalanceerd dieet volgt, zou je alle benodigde voedingsstoffen binnen moeten krijgen zonder supplementen uit een potje. Maar het kan handig zijn om voor de zekerheid wat aan te vullen, of om een extra energieboost te geven.

Ik heb het eerder al gehad over koolhydraten en eiwitdrankjes, elektrolytentabletten, gelletjes en weipoeder. Ze hebben allemaal hun functie tijdens en na de rit. Je kunt ook denken over nitraten, met name bietensap, waar veel wielrenners baat bij hebben. Begin zeven dagen voor de race met twee glazen bietensap per dag. Maar drink het niet op de dag van de race zelf, want je kunt er last van je darmen van krijgen. Sommige mensen drinken een paar uur voor de wedstrijd een kopje sterke koffie, of ze nemen een cafeïne-gel tijdens een lange rit. Het stimuleert je niet alleen mentaal, maar helpt je lichaam ook vet te verbranden in plaats van glycogeen.

Als je ervoor kiest om een multivitamine te nemen, kies dan verstandig. Sommige soorten bevatten heel hoge concentraties van mineralen die juist een negatief effect op je training kunnen hebben. Een te hoog vitamine C-gehalte kan bijvoorbeeld de aanpassing van je training beïnvloeden. En te veel zink beïnvloedt de opname van koper en ijzer door je lichaam. Omega 3-rijke visolieën zijn wel iets om te overwegen als je niet voldoende vette vis eet.

Sommige mensen drinken een paar uur voor de wedstrijd een kopje sterke koffie, of ze nemen een cafeïne-gel tijdens een lange rit. Het stimuleert je niet alleen mentaal, maar helpt je lichaam ook om vet te verbranden in plaats van glycogeen.



Voeding is niet alleen een integraal onderdeel van de planning en voorbereiding van elke atleet, maar voeding bevredigt ook de eetlust en de smaakpapillen.

Wat dit allemaal betekent voor een wielrenner

Calorieën, koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines, mineralen, omega 3-vetzuren, vocht... Het lijkt heel erg veel wat je allemaal in de gaten moet houden. Maar als je een uitgebalanceerd dieet volgt, is het relatief eenvoudig.

- Baseer je dagelijkse inname op een calorieratio van zestig procent koolhydraten, twintig procent eiwit en twintig procent vet. Reken erop dat koolhydraten en eiwitten beiden 4 calorieën per gram bevatten terwijl vet 9 calorieën per gram bevat. Pas de verdeling aan, passend bij je training en de prestaties.
- Focus niet te veel op afvallen. Wielrenners hebben een beetje lichaamsvet nodig, het is namelijk een heel efficiënte manier om calorieën op te slaan. Iemand die honderd kilo weegt met een vetpercentage van tien procent, heeft 15.000 calorieën om uit te putten.
- Gebruik dagelijks langzame koolhydraten en bewaar de snelle koolhydraten voor wedstrijddagen of zware trainingen.
- Eiwitten moet je regelmatig eten, maar wel in kleine hoeveelheden van circa 30 gram per portie.
- Wees voorzichtig met verzadigde vetten, houd het zoveel mogelijk bij onverzadigde vetten en neem voornamelijk omega 3-vetzuren op in je dieet, zoals vette vis, noten en zaden.
- Neem voldoende fruit, vis, zaden en bladgroenten op, om genoeg essentiële vitamines en mineralen binnen te krijgen.
- Houd de vochtbalans altijd goed in stand, maar let vooral goed op de hydratatie tijdens een (lange) rit.
- Voeg alleen supplementen aan je dieet toe als je niet alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt via je normale voeding.

