



De start van off-season: kleine tweaks in het voedingspatroon.

Wouter Dijkshoorn, 3 oktober 2016

Voor de sport triatlon zit het seizoen er zo goed als op. In Nederland kent het najaar nog enkele *run bike run* evenementen, maar het achtereenvolgens zwemmen, fietsen en lopen begint in april 2017 pas weer. Zonder al te diep in te gaan op de trainingsleer, wordt iedere serieuze sporter aangeraden eens per jaar een rustperiode in te lassen. Dit wordt ook wel een off-season periode genoemd. Voor de Nederlandse triatleet zou de maand oktober ideaal kunnen zijn voor een winterslaap. Zo kan vanaf half november de draad weer opgepakt worden om naar een succesvolle zomer van 2017 toe te werken. Het terugschroeven van de (intensieve) trainingsarbeid heeft consequenties voor de hoeveelheid benodigde energie per dag. Oftewel, het voedingspatroon dient aangepast te worden met als doel geen grote schommelingen in gewicht en lichaamssamenstelling te veroorzaken. Hoe doe jij dat in deze off-season periode?

Balans in macronutriënten

Ook in de off-season periode blijft een combinatie aan koolhydraten, eiwitten en vetten belangrijk. De opbouw en afbraak van spieren en andere cellen in het lichaam blijft doorgaan. De inname van eiwitten mag dan ook geen ondergeschoven kindje worden. Voor vetten geldt hetzelfde. Een gedegen inname van onverzadigde vetten draagt bij aan de gezondheid vanwege de functie omtrent vitamines. De vitamines A, D, E & K zijn namelijk alleen in vet oplosbaar. In dit rijtje is vitamine D een bijzondere. In deze periode van het jaar neemt de hoeveelheid zonuren af. In combinatie met beperkt buiten zijn/sporten

kan een tekort aan vitamine D op de loer liggen. In de periode van weinig (intensief) sporten wordt de koolhydraatinname minder belangrijk dan tijdens intensieve trainingsweken. Een gematigde afname aan koolhydraten in de voeding kan bijdragen aan het stabiel houden van het lichaamsgewicht. *Een praktisch advies: Switch van een koolhydraatrijk diner met veel pasta naar een pastasalade met zalm. Zo wordt de vitamine uit een vette vis gecombineerd met de nadruk op gezonde vetten en eiwitten en een beperkte hoeveelheid koolhydraten.*

De percentages

Tijdens intensieve trainingsweken of tijdens een taperperiode kan het soms verstandig zijn om 70% aan koolhydraten, 15% aan eiwitten en maar 15% aan vetten binnen te krijgen. Het is lastig om máár 15% aan vetten binnen te krijgen. In deze off-season periode is een balans van 55-60% koolhydraten, 15-20% eiwitten en 25-30% vetten gebruikelijker. Absoluut gezien eet je minder calorieën tijdens een laag intensieve trainingsperiode, waardoor je als sporter relatief meer eiwitten en vetten moet gaan eten om voldoende gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. *Een praktisch advies: houd een schaalje kwark met noten en een avocado op brood regelmatig op het menu en eet een schep pasta minder bij het diner.*



Figuur 1: Een smoothie van avocado, banaan, amandelen en melk die rijk is aan gezonde vetten en eiwitten (bron: <http://www.voedzaamensnel.nl/sappen/7x-recepten-groene-smoothies/>).

Hoog & laag glycemische producten

De fruitrepen, gelletjes en energiedranken worden logischerwijs als eerste geschrapt tijdens de trainingsloze weken. Deze hoog glycemische producten zorgen voor een snelle stijging van het bloedsuiker. Prettig in een wedstrijdssituatie, maar bijzonder ongezond tijdens het tv kijken op de bank. In deze periode wordt de voorkeur gegeven aan koolhydraten met een laag glycemische index. Hier kan gedacht worden aan de producten als volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst. Deze worden langzamer opgenomen in het lichaam. Daarnaast geeft het sneller een verzadigd gevoel dan bijvoorbeeld wit brood. *Een praktisch advies: Vermijd de 'snelle' suikers en eet gedoseerd trage suikers. En een banaan? Blijf die vooral eten, net als ieder ander fruit.*

Timing

Ook in een periode van weinig training blijft regelmatig eten belangrijk. Door de totale hoeveelheid voeding in minimaal zes momenten op te delen, wordt het lichaam de tijd gegeven om een genuttigde maaltijd te verteren zonder dat er een (te) grote opstapeling ontstaat. Een combinatie van koolhydraten, vetten en eiwitten per maaltijd kan bijdragen aan een continue toevoer van eiwitten en een trage opname van koolhydraten door de aanwezigheid van eiwitten en vetten. *Een praktisch advies: Houd de 5x per dag 20 gram eiwitten aan zoals ik in [een eerder artikel](#) heb aangegeven. Combineer in de lunch de avocado, vleeswaren en brood om de mix van koolhydraten, eiwitten en vetten binnen te krijgen.*

Met het toepassen van deze tips kan het jou op weg helpen naar een aangename off-season periode met gezond, voedzaam en lekker eten zonder in de opbouw naar het nieuwe seizoen eerst te moeten afvallen. En hoe lang? Een maandje rustig aan is zeker aan te bevelen na elf maanden intensief sporten. En wat doe je in de tijd die je normaal aan trainingen besteed? Experimenteer met recepten om gezonde gerechten voor een sporter op tafel te kunnen brengen.

Literatuur

Academy of nutrition and dietetics & Dietitians of Canada. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & science in Sports & Exercise*, p. 543-568.

Dijkshoorn, W.R. (2016). Training Tweaks. Kom jij als sporter aan de 5 keer 20-25 gram eiwitten per dag? ([link](#))

Offseason Fueling. Geraadpleegd op 29-09-2016, van http://www.sportsrd.org/wp-content/uploads/2015/01/Offseason_Fueling_Fact_Sheet.pdf.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks



Training Tweaks

voor professional, coach en sporter

