

Klaar voor de sprint triathlon? Ga naast een gedegen trainingsvoorbereiding aan de slag met je voeding op de wedstrijddag.

Een sprint triathlon duurt niet heel lang, toch speelt je voeding een belangrijke rol! Je moet vooral geen last krijgen van je maag of darmen. Door goed voorbereid aan de slag te gaan kan je dit voorkomen en ook je prestatie optimaliseren.

Moet ik koolhydraten stapelen?

Het antwoord is nee, maar daar is niet alles mee gezegd. Door de afname van je trainingen voorafgaand aan het evenement zal je minder koolhydraten opmaken dan je normaal gesproken doet. Daardoor ben je direct al aan het 'stapelen'. Met stapelen wordt het aanvullen van je koolhydraten in de spieren bedoeld. Dit is enerzijds gunstig. Deze energievoorraad ga je namelijk gebruiken tijdens inspanning. Anderzijds kan het ook nadelig werken. Je wordt namelijk zwaarder tijdens het stapelen. Voor het zwemmen geen probleem, maar bij het lopen is dat niet ideaal. Bij het opslaan van koolhydraten in de spieren wordt water gebruikt om het zogeheten glycogeen (opgeslagen koolhydraten in spier of lever) op te slaan. Met een volledig aangevulde glycogeenvoorraad kan je gemiddeld 1,5 uur doen. Dit zou je tijdens de triathlon best eens nodig kunnen hebben. Oftewel, kleine aanpassingen in de voeding kunnen wel gewenst zijn:

1. Beperk de vezelname de dag voor en de dag van het evenement. Zo is de kans op maag-/darmklachten kleiner en sta je mogelijk met minder lichaamsgewicht aan de start. Het eten van groente en volkoren producten mag je voor even laten liggen en kies voor een lichte pasta de avond voor het evenement en witte boterhammen of een pannenkoek met zoet beleg

Training Tweaks

voor professional, coach en sporter



tijdens je ontbijt en een banaan als snack.

2. Zorg voor een goede vochtbalans de dagen voor het evenement door de urine op een lichte kleur te checken.
3. Zorg voor een licht ontbijt 2 tot 3 uur voor de start zodat je niet met honger of een flauw gevoel aan de start staat.

Wat doe ik vlak voor de start?

Tot ongeveer 45 minuten voor de start heb je mogelijkheid om nog een koolhydraatrijke snack te nemen. Daarnaast mag je regelmatig isotone sportdrank blijven drinken om een goede vochtbalans van de afgelopen dagen vast te houden. Kortere op de start van het evenement kan een snack negatief effect hebben op de prestatie door het risico op maagklachten en een lage bloedsuikerspiegel. Een energierijk gelletje kan na 15 minuten voor een lage bloedsuikerspiegel zorgen. Dit wil je uiteraard voorkomen, omdat je je daardoor flauw kan gaan voelen. Met een licht ontbijt, een koolhydraatrijke snack en isotone sportdrank krijg je voldoende energie binnen wat je maag kan opnemen.

Moet ik iets nuttigen tijdens inspanning?

Dat ligt vooral aan de tijdsduur dat je over de triathlon doet. Ben je binnen een uur klaar, dan is het niet nodig. Toch kan het leggen zijn om onderweg wat zoets te drinken. Dat is het voordeel van een triathlon t.o.v. alleen hardlopen. Op de fiets kan je makkelijk een paar slokken isotone sportdrank nemen. Ga je er langer dan 1 uur over doen, dan wordt het wel belangrijk om koolhydraten binnen te krijgen om jouw prestatieniveau vast te houden. Het drinken van 250ml isotone sportdrank op de fiets is de makkelijkste en vaak prettigste optie. Vanaf het looponderdeel heeft het geen zin om nog te eten of drinken. Doe je er langer dan anderhalf uur over en ga

je wel zo hard als je kan, dan kan iets te eten én drinken raadzaam zijn. Denk aan een banaan of gelletje naast 250-500ml isotone sportdrink. Ook dit kan het best op de fiets genuttigd worden. Oefen dit wel eerst tijdens intensieve trainingen.

Kan ik nog iets extra's doen boven op mijn normale voeding?

Tegenwoordig is het aanbod in sportsupplementen groot. Naast de basisvoeding (dagelijks eetpatroon met alledaagse producten) en sportvoeding (bijvoorbeeld de isotone sportdrink en een gel) zit er nog een categorie hoger in de piramide, namelijk supplementen. Het gebruik van de supplementen beta-alanine, natriumbicarbonaat en nitraat wordt regelmatig in verband gebracht met prestaties waar 'verzuring' een rol speelt. Uit onderzoek komen wisselende resultaten naar voren. Vooral bij 'goed' getrainde sporters lijkt het geen effect te hebben. Vooralsnog zou ik adviseren het niet te gebruiken, maar eerst aan de basis- en vervolgens sportvoeding te werken. Ben je toch benieuwd? Schakel dan een expert in om erachter te komen hoe jij op veilige wijze met supplementen kan omgaan!

Literatuur

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

Topsport Topics (2017). Natriumbicarbonaat en nitraat verbeteren de prestatie van goed getrainde sporter niet. Geraadpleegd via: <http://www.topsporttopics.nl/kennisbank/natriumbicarbonaat-en-nitraat-verbeteren-de-prestatie-van-goed-getrainde-sporter-niet?fromOverview=1>.

Training Tweaks

voor professional, coach en sporter



Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Hierbij richt hij zich o.a. op de sporten wielrennen, hardlopen en triatlon. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de triatleet.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/