





Charlotte Meersschaut

Lannoo

INHOUD

1. STAP VOOR STAP	10
2. TIPS VOOR ELKE DAG	13
MET WELKE GEWOONTES BEGIN IK HET BEST?	16
DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE	17
HYDRATATIE	19
KOOLHYDRATEN	24
TANK DE JUISTE BRANDSTOF	24
WAT ZIJN KOOLHYDRATEN?	25
HOEVEEL VEZELS MOET IK ETEN?	26
WANNEER KIES IK HET BEST VOOR VEZELS?	27
HEBBEN VEZELS OOK NADELEN?	28
WELKE VOEDING KIES IK WANNEER?	30
HOE BEHEERS IK MIJN GEWICHT?	32
NOG WAT GOEDE RAAD	35
EIWITTEN: DE BOUWSTENEN VAN JE LIJF	37
HOEVEEL EIWITTEN HEB IK NODIG?	38
WELKE EIWITTEN HEB IK NODIG?	41
WANNEER KIES IK VOOR WELKE EIWITTEN?	44
WIJZIGT MIJN EIWTBEHOEFTE MET OUDER WORDEN?	45
ZIJN EIWITTEN SLECHT VOOR DE NIEREN?	45
ZIJN EIWTSHAKES ZINVOL VOOR MIJ?	46
EN WAT MET DE RECOVERY SHAKE?	48
DOE AAN KRACHTTRAINING	49
WELK EFFECT IS ER OP PRESTATIE?	50
WELK EFFECT IS ER OP BOTMASSA?	51
WORD IK DAAR GEEN BODYBUILDER VAN?	52
IK MOET AL ZOVEEL...	53
SUPPLEMENTEN	54
WANNEER ZIJN SUPPLEMENTEN ZINVOL?	55
WAT ZIJN DE VALKUILEN?	55
HOE KIES IK VOOR KWALITEIT?	57
WELKE SUPPLEMENTEN ZIJN ZINVOL VOOR MIJ?	59
LAAT JE BLOED ANALYSEREN	71
WAAROM IS EEN PERIODIEKE BLOEDANALYSE WAARDEVOL?	71
HOE VAAK IS EEN BLOEDAFNAME NODIG?	72
WAT ZIJN MIJN PERSOONLIJKE REFERENTIEWAARDEN?	72

HOE ZORG IK VOOR GESTANDAARDISEERDE OMSTANDIGHEDEN?	73
WELKE PARAMETERS VRAAG IK AAN?	73
HOE INTERPRETEER IK BLOEDRESULTATEN?	73
3. TIPS VOOR TRAININGSDAGEN	75
HYDRATATIE	78
HOE DRINK IK VÓÓR INSPANNING?	79
HOE DRINK IK TIJDENS INSPANNING?	80
WELKE SPORTDRANK HEB IK NODIG?	86
HOE DRINK IK NA INSPANNING?	94
ZOUTE EN/OF ZWARE ZWETERS	98
ENERGIE	100
WAARUIT HAALT HET LICHAAM ENERGIE?	100
START MET EEN VOLLE BATTERIJ	108
TANK BIJ WANNEER NODIG	115
DOE AAN GUT TRAINING	122
HERSTEL	124
WAT IS HERSTEL?	124
DENK SYSTEMATISCH AAN JE HERSTEL	125
WAT IS EEN GOEDE TIMING VOOR HERSTEL?	126
WAT IS NODIG VOOR OPTIMAAL HERSTEL?	128
SPORTVOEDING VS. GEWONE VOEDING	130
DE IDEALE HERSTELSTRATEGIE	133
HOE KIES IK EEN GOEDE WHEY SHAKE?	136
HOE KIES IK EEN GOEDE RECOVERY SHAKE?	137
PROTEIN BARS	137
BCAA-SUPPLEMENTEN	138
HERSTEL OP CAFÉ	139
ALCOHOL EN HERSTEL	140
INDOORTRAININGEN	141
WAAROM LIGGEN DE ENERGIEBEHOEFTEEN INDOOR HOGER?	141
HOE FUEL IK TIJDENS INDOORTRAINING?	142
HOE HERSTEL IK NA INDOORTRAINING	144
HARDCORE INDOOR	144

4. TIPS VOOR WEDSTRIJDDAGEN	147
MAAK EEN FUELPLAN	150
HOELANG OP VOORHAND MOET IK EEN FUELPLAN OPMAKEN?	153
WELKE VUISTREGELS VOLG IK VOOR HET MAKEN VAN EEN FUELPLAN?	154
DOE AAN CARBOLOADING	156
WAAROM MOET IK CARBOLOADEN?	156
WANNEER MOET IK CARBOLOADEN?	156
HOEVEEL MOET IK CARBOLOADEN?	157
HOE MOET IK CARBOLOADEN?	160
MOET IK CARBOLOADEN VOOR KORTERE INSPANNINGEN?	164
HOE MOET IK CARBOLOADEN VOOR EEN TOERNOOI?	164
ZORG VOOR EEN GOEDE PREWEDSTRIJDROUTINE	166
WAT EET IK IDEALITER VOOR DE WEDSTRIJD?	166
NEEM IK NOG EEN PREWEDSTRIJDSNACK?	168
START GEHYDRATEERD	169
MAG IK MEER DRINKEN?	169
DRINK EN EET VOLDOENDE TIJDENS HET EVENT	171
HOE DRINK IK VOLDOENDE?	171
HOE EET IK VOLDOENDE?	174
WELKE SPORTVOEDING KIES IK?	175
WAT IS DE IDEALE FUELINGSTRATEGIE?	176
TRAIN JE PLAN	180
ULTRAWEDSTRIJDEN	181
EVENTS IN WARME OMSTANDIGHEDEN	184
WARMTEACCLIMATISATIE	185
PRECOOLING	186
PREHYDRATATIE	186
SLIMME SPORTVOEDING	187
RISICO'S EN ALARMSIGNALEN	188
PRESTATIEBEVORDERENDE SUPPLEMENTEN	189
CAFÉÏNE	191
NITRAAT	193
CREATINE	194
BETA-ALANINE	195
NATRIUMBICARBONAAT	196

5. ANDERE ADVIEZEN	199
SLAAP	200
WAAROM MOET IK SLAPEN?	200
WAAROM SLAAPHYGIËNE?	202
WAT MET CAFÉÏNE?	204
NOG EVEN SAMENGEVAT	205
KRAMPEN	206
WAAROM KRIJG IK SPIERKRAMPEN?	206
HOE PAK IK KRAMPEN AAN?	207
ZONNEBESCHERMING	209
WAAROM MOET IK SMEREN?	209
WAT MOET IK SMEREN?	210
HOEVEEL MOET IK SMEREN?	211
WONDZORG	212
SCHUURLETSELS	217
HOE LOOP IK SCHUURLETSELS OP?	217
HOE VERMIJD IK SCHUURLETSELS?	217
HOE VERZORG IK SCHUURLETSELS?	218
ZADELZORGEN	219
KLEINE 'PUISTJES' OF KNOBBELTJES, MEESTAL ROND HAARZAKJES	219
DIEPE ONTSTEKING MET ETTERVORMING, ROODHEID, PIJN EN ZWELLING	220
HARDE ONDERHUIDSE KNOBBEL	220
SEBORRHEÏSCH ECZEEM	222
WAT IS SEBORRHEÏSCH ECZEEM?	222
HOE PAK IK SEBORRHEÏSCH ECZEEM AAN?	223
HOOIKOORTS	224
 6. 101 ADVIEZEN	 226
 7. ALS JE EEN DING MEENEEMT UIT DIT BOEK...	 238
 8. DANKWOORD	 242

Beste sporter,

Dit is het boek dat ik had willen lezen toen ik mijn eerste koersfiets kocht, meer dan vijftien jaar en vele tienduizenden kilometers geleden. Het was een tijdperk waarin je nog nauwelijks vrouwen op de racefiets zag, laat staan dat er veel betrouwbare en onafhankelijke informatie te vinden was over hoe ik mijn sport het best aanpakte. Het was ook nog voor de gigantische voedingsrevolutie in de sport. Ik fietste graag en vol overgave, maar ik liep steeds tegen mezelf aan. Ik had het gevoel dat ik nergens naartoe ging.

Het was pas toen ik me steeds verder begon te verdiepen in de wetenschap achter (sport)voeding en de invloed ervan op prestatie, dat ik voelde hoe beter worden niet enkel te maken had met harder of meer trainen. Ik leerde om te dŭrven eten. Om bewust te kiezen voor bepaalde voedingsmiddelen op een specifiek moment. Ook al betekende het dat ik méér moest gaan eten, en dan vooral meer koolhydraten. Iets waarvoor ik me in mijn jeugd zo bang had laten maken.

Door die angst los te laten en me over te geven aan de wetenschap, fietste ik mezelf uiteindelijk op het hoogste schavotje van de Gran Fondo Schleck. Voor mijzelf het bewijs dat ook ik als talentloze amateur het beste uit mezelf kan halen wanneer ik me erop toeleeg. Maar het neemt niet weg dat mijn leercurve op de fiets veel langer heeft geduurd dan eigenlijk nodig was. Met dit boek had ik sprongen kunnen maken in plaats van stapjes.

Door de jaren heen nam ik alles wat ik leerde steeds mee bij het geven van advies in mijn apotheek in Aigem. Er kwamen steeds meer sporters langs, van steeds verder weg. Renners, hardlopers, triatleten... Eind 2020 is zo De Sportapotheek geboren. Persoonlijke begeleiding, een webshop met kwalitatieve sportvoeding en -supplementen, een podcast, ***fuel planning***... En nu... een boek.

Misschien ben je pas begonnen met duursport. Misschien ben je een doorgewinterde (semi)prof. Hoe dan ook, dit boek is mijn geschenk aan jou. Wetenschappelijk onderbouwd en onafhankelijk, gebracht op een praktische manier en vooral: in mensentaal. Ik ben er zeker van dat je er dingen uit kunt meenemen in jouw trainings- en voedingsgewoontes, en dat je het resultaat al snel zult voelen.

Het draait natuurlijk niet elke dag om prestatie. Sporten gaat over zoveel meer dan dat. Frisse lucht, de wind in je haar, het lege hoofd en het volle hart. En ook voeding is veel meer dan alleen maar functioneel. We moeten dus altijd van zowel het sporten als eten kunnen blijven genieten. Maar sporten is wel een pak leuker wanneer je je goed voelt. En dat is des te meer het geval wanneer er voldoende brandstof in de tank zit en je goed herstelt.

Geef je lichaam dus wat het nodig heeft en ook wanneer het dat nodig heeft. Zo zal je trainingsrendement verbeteren zonder dat je daar harder voor hoeft te werken. En daar wijs ik jou met veel plezier de weg in.

Want trainen is zilver, maar *fuelen*... is goud.

Charlotte



Bezoek de website



Luister naar de podcast

STAP VOOR STAP

1.

In dit boek neem ik je stap voor stap mee in de wondere wereld van (sport)voeding, supplementen en de invloed ervan op prestatie. Ik leg je uit wat de behoeften zijn van een sporter en geef je praktische tips om daaraan te voldoen in je dagelijks leven. Je hoeft immers geen deel uit te maken van een hyperuitgerust sportteam om te ondervinden tot hoeveel meer een lichaam in staat is wanneer het krijgt wat het nodig heeft.

We beginnen met tips voor elke dag, of dat nu een trainingsdag is of niet. Vervolgens gaan we over naar specifieke tips voor ***fueling*** en ***recovery*** op trainingsdagen. Om dan uiteindelijk te landen bij dagen van grote sportieve uitdagingen: wedstrijden en andere specifieke doelstellingen. Uiteraard komen daar ook de prestatiebevorderende supplementen aan bod.

Ten slotte neem ik je nog mee in situaties waar de meeste sporters wel eens mee te maken krijgen: valpartijen, krampen, huidletsels... zodat jij in de toekomst ook weet hoe je daar het best mee omgaat.

Laten we erin duiken!

2.

TIPS VOOR ELKE DAG

Wanneer we denken aan sportprestaties, richten we ons vaak op piekmomenten: we dromen van die ene belangrijke wedstrijd of doelstelling, de dag waarop het allemaal moet gebeuren en waarvoor we het allemaal doen. Maar als we kijken naar wat werkelijk doorslaggevend is in beter presteren, dan zijn dat niet die sportieve hoogtepunten die het verschil maken. Het zijn de dagelijkse gewoontes die van een sporter maken wie hij of zij is. Het zijn ogenschijnlijk kleine, maar dagelijks herhaalde keuzes die we maken in functie van een betere versie van onszelf.

Het is een vorm van discipline om net vandaag wel of niet iets te doen wat ons morgen ten goede komt. En dat hoeft (of mag) niet restrictief of extreem te zijn. Kleine goede gewoontes in onze dagelijkse eet-, leef- en trainingspatronen maken vaak een groter verschil dan extreme acties die niet vol te houden zijn op lange termijn. Wanneer we die goede gewoontes 365 dagen per jaar toepassen, is het resultaat vaak exponentieel.

We kennen ze allemaal: mensen die vol enthousiasme vanuit het niets beginnen te trainen, vaak meteen voor een volledige marathon of een andere stevige uitdaging. En we hebben ook allemaal al gezien hoe diezelfde mensen vaak na enige tijd uitgeblust of geblesseerd aan de kant staan. Ze wilden te hevig, te fel, te snel gaan en staan nu aan de kant te kijken naar de sporter die zijn doelen minder ambitieus maar wel progressief en haalbaar heeft gemaakt. We overschatten vaak wat we op korte termijn kunnen bereiken, maar onderschatten evenzeer wat consistentie op lange termijn oplevert. Volharding wint het van overmoed.

Ik vraag je dus niet om ineens je hele levensstijl om te gooien met een alles-of-niets-instelling. Kies daarentegen week na week, en maand na maand, voor kleine veranderingen die je verankert in je dagelijks leven. Leg goede gewoontes als kleine laagjes op elkaar. Dat is tenslotte ook hoe wolkenkrabbers worden gebouwd: met eerst

een sterke, diepe en onzichtbare fundering, om daarna stelselmatig de verdiepingen op elkaar te stapelen. Je bouwt tot de top in de wolken zit, hoger dan iedereen kan geloven.

Je mag vast en zeker **doelen** stellen, dat is zelfs noodzakelijk. Maar houd je vooral ook aan **normen**, op het vlak van training, maar evenzeer wat voeding en hydratatie betreft. Maak ze *non-negotiable*. Op die manier creëer je stabiele gewoontes die blijven bestaan, los van je situatie of motivatie.

Motivatie voor een doel is vluchtig: ze piekt wanneer alles meezit, maar zakt even snel weg wanneer het druk is, wanneer vermoeidheid toeslaat of wanneer resultaten op zich laten wachten. Normen en gewoontes betekenen stabiliteit. Ze maken je acties minder afhankelijk van hoe je je op een bepaald moment voelt.

Goede gewoontes creëren een opwaartse spiraal: een sporter die weet wat zijn lichaam nodig heeft en daar bewust voor kiest, denkt na over hoe zijn voeding moet passen in zijn planning. Maaltijden kun je voorbereiden, snacks en voldoende water kun je voorzien voor onderweg. Dat zorgt voor een constanter energiepeil en een beter herstel, waardoor ook het trainingsritme veel regelmatigiger wordt, en de resultaten progressief voelbaar.

Hetzelfde geldt helaas voor slechte gewoontes. Een chronisch tekort aan slaap leidt bijvoorbeeld tot een hogere drang naar suikerrijke snacks, verminderde trainingskwaliteit en minder herstelcapaciteit. Zo glijdt een sporter langzaam weg van zijn potentieel, enkel en alleen door consistent te zijn in de verkeerde richting. De ogenschijnlijk kleine beslissingen die je elke dag maakt, hebben meer impact dan je denkt. Maak ze dus weloverwogen!

MET WELKE GEWOONTES BEGIN IK HET BEST?

Elke sporter is uniek. In levensstijl, gezinssituatie, prioriteiten, doelstellingen, jobs... Maar er zijn drie gewoontes die voor vrijwel iedere sporter een grote **return on investment** opleveren:

1. Ritme in voeding

Je voedingspatroon hoeft niet perfect te zijn, maar wel structureel. Het kost veel stress en mentale energie om steeds last minute te moeten schakelen. Een minimum aan planning brengt rust en zorgt voor consistentie. Je vermijdt impulsieve keuzes en schuldgevoel daarover, en behoudt zo meer ruimte om bewust te genieten van voeding.

2. Slaap als non-negotiable

Een vast slaapschema is een van de krachtigste prestatieverbetersaars die er bestaan. Chronische slaapt optimalisatie verbetert herstel, reactietijd, kracht, immuniteit, motivatie en hongerregulatie. Zonder een goed slaappatroon zullen training en voeding nooit volgens hun maximale potentieel renderen.

3. Dagelijkse microacties

Zorg voor kleine, verankerde gewoontes die niet kunnen mislukken. Bijvoorbeeld:

- na het opstaan een groot glas water drinken
- 's morgens 5 à 10 minuten mobiliteit en stretching
- na de training een vaste herstelroutine aanhouden
- een geautomatiseerde drinkgewoonte invoeren
- ...

Microacties zijn klein genoeg om permanent vol te houden, maar krachtig genoeg om een meetbaar effect te verkrijgen.

Grote doelen bereik je niet met grote daden, maar net door kleine acties die groot worden door herhaling. Je wordt niet sterker door één welbepaalde training, wel door de opeenvolging en regelmaat van je trainingen. Consistentie is het fundament waarop je topprestaties bouwt. En het goede nieuws is: het is geen talent, maar een vaardigheid. Een vaardigheid kun je trainen, net als kracht of uithoudingsvermogen. Ik wil je dus graag uitdagen om daar ook mee aan de slag te gaan om te zien hoe hoog jouw wolkenkrabber kan worden. *The sky is the limit!*

DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE

Hieronder zie je een afbeelding van een ander bouwwerk: de sportvoedingspiramide. Je zou die ook de prestatiepiramide kunnen noemen. Ze vat namelijk perfect samen hoe goede gewoontes de basis vormen van sportieve vooruitgang.

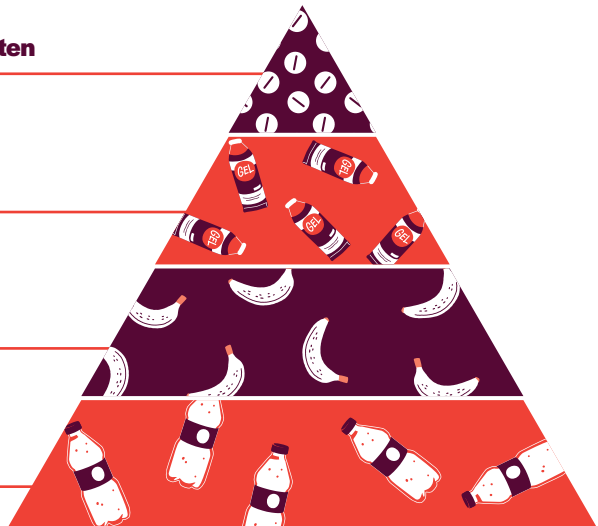
Je prestaties beginnen elke dag bij een goed gehydrateerd lichaam. **Voldoende drinken** is dus een eenvoudige gewoonte met een enorm effect. Daarop volgt een **gezonde voeding**: je dagelijkse eetpatroon is bepalend voor je energiebeschikbaarheid, herstel en lichaamssamenstelling. Pas wanneer deze twee fundamenteen stevig zijn, komt de **sportvoeding** in beeld. Strategische keuzes, zoals koolhydraatname of eiwittiming rond de training, zullen immers enkel optimaal renderen als de basis klopt. Helemaal bovenaan staan de **specifieke supplementen**, die slechts waardevol zijn wanneer de onderliggende lagen al gewoontegedrag zijn geworden. Er is dus niet één supplement of één voedingsmiddel dat je prestaties zal maken of kraken. Het zijn gelaagde, consequente gewoontes die elkaar versterken en cumulatief werken. Wie dagelijks sterk staat aan de basis, plukt vanzelf de vruchten aan de top.

Specifieke supplementen

Sportvoeding

Gezonde voeding

Hydratatie



Om te vermijden dat je het overzicht verliest in alle adviezen, kan het handig zijn om aan een vorm van *meal* en *snack planning* te doen. Die hoeft niet elke dag van de week minutieus uitgekiend te zijn, maar het helpt wel enorm wanneer je wekelijks een vast momentje neemt om de komende periode te bekijken.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat zijn mijn trainingsdagen? Wat zijn mijn rustdagen?
- Op welk moment van de dag train ik?
- Welke maaltijden moeten aangepast zijn in functie van mijn training?
- Moet ik extra snacks voorzien? Zoals pretrainingsnacks of herstelsnacks? Eventueel een herstelshake?
- Welke dagen worden erg druk? Wanneer zal er weinig tijd of gelegenheid zijn voor veel voorbereiding?
- Wanneer ben ik thuis? Wanneer ben ik op locatie, bijvoorbeeld op het werk? Moet ik mijn maaltijden en snacks dan meenemen of niet?

Wanneer je daar vooraf over nadenkt, verdwijnt de chaos en ben je minder overgeleverd aan impulsieve beslissingen van het moment. En dan maak je betere keuzes. Denk dus na over je weekplanning en bepaal wat jouw favoriete, gemakkelijke producten of recepten zijn om in je eetpatroon te verwerken. Zorg dat je voorraadkast gevuld is, zodat 'niks in huis' nooit meer een excuus is. Maak eventueel een vast boodschappenlijstje en laat de boodschappen – waarom niet? – thuis leveren. Zo wordt het nog makkelijker om goede keuzes te maken en om je lijf te geven wat het nodig heeft op het moment dat het dat nodig heeft. Zo veranker je jouw piramide stevig in de grond.

HYDRATATIE

Als jij iemand bent die nauwelijks drinkt – behalve koffie – gedurende de dag, dan is deze tip er zéker eentje voor jou. Vochtbalans is namelijk een van mijn stokpaardjes. En hoewel je misschien wel zo flink bent om tijdens het sporten extra te drinken, staat een ondermaatse dagelijkse drinkgewoonte absoluut garant voor verminderde trainingskwaliteit en prestatie.

Laat het me omdraaien. Wanneer ik je zou vertellen dat betere drinkgewoontes jou gratis prestatiewinst opleveren... dan teken je daar meteen voor, toch? Het is namelijk zo dat je lichaam voor meer dan de helft uit vocht bestaat. En hoewel je daardoor misschien zou denken dat het je meer dan voldoende marge geeft om wat vocht te verliezen, is het tegendeel waar. Het vocht in je lichaam is verantwoordelijk voor verschillende essentiële functies, zoals het reguleren van je lichaamstemperatuur, het aanvoeren van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. Het is dus eigenlijk heel logisch dat een ontoereikende vochtbalans een negatieve invloed heeft op je sportieve prestatie. En dat is niet alleen zo op de dag van de inspanning zelf, want doordat je herstel minder snel en kwalitatief is, zal ook je progressie op termijn gehinderd worden.

Ik vergelijk een spier graag met een spons. Wanneer ze goed gehydrateerd is, is ze heel plastisch en kun je er fantastisch werk mee leveren. Je kunt ze helemaal uitwringen, maar toch herstelt ze zich in no time tot haar originele vorm. Met een droge spons daarentegen kun je zo goed als niets aanvangen. Ze is dan heel stug en tegelijk ook fragiel. Ze zal veel makkelijker scheuren. Tijdens een inspanning wil je jouw spieren het liefst als een natte spons: vlotte contracties, vlot herstel, minimale schade.

Veel mensen weten wel dat hun drinkgewoontes wat extra aandacht kunnen gebruiken. En toch vinden ze het vaak moeilijk om die in te bouwen in hun dagelijkse routine. En dan zijn er nog de mensen die dénken dat ze een goede drinkgewoonte hebben, maar die eigenlijk toch te weinig drinken... Terwijl drinken net een van die microacties van onschatbare waarde kan zijn.

✓ **Doe de urinecheck:**

Je dorstgevoel is geen goede indicator voor je vochtbehoefte of voor je hydratatiestatus. Het is dus niet voldoende om pas te drinken wanneer je dorst hebt. Dat geldt zowel gedurende de dag als tijdens het sporten.

De kleur van jouw urine is wél een prima barometer voor jouw vochtbalans. Ideaal gezien is jouw urine niet donkerder dan bleke citroenlimonade. Gaat ze van felgeel tot zelfs oranje of (help!) bruin? Dan ben je slecht gehydrateerd en is het absoluut geen goed idee om op dat moment te gaan sporten. Werk de dehydratie eerst weg zodat ze niet nog groter wordt wanneer je ook nog eens gaat zweten.

Is je urine heel licht tot bijna transparant, dan ben je goed gehydrateerd en kun je gerust je drinkgewoontes aanhouden zoals je bezig bent. Ook kun je op dat moment perfect gehydrateerd beginnen te sporten. Uiteraard wil je wel tijdens en ook na het sporten voldoende blijven drinken om goed gehydrateerd te blijven en vlot te herstellen achteraf.

1

2

3

4

5

6

7

8

Deze infographic illustreert de kleurintensiteit van urine en is bedoeld als een leidraad. De kleuren komen niet overeen met de werkelijkheid.