



LOFIT

UW SPORTAPOTHEEK

www.lofit.be

**Zin en onzin van
(voedings)supplementen.
Voeding en recovery bij
hockeytraining/match?**



MARTHE LAMBRECHTS



- Vrouw van Jan
- Mama van 3 hockeyers Lucas, Emilie en Arthur
- Apotheker KULeuven 2004
- Eigen apotheek in Pellenberg sinds 2009
- Eigen sportapotheek fysiek en online WWW.LOFIT.BE
- Master sportdiëtiëk
- KPNI orthomoleculair therapeut
- Lopen, fietsen, zwemmen en yoga
- foodie





Waarom is voeding als sporter zo belangrijk?

1. Energie voor optimale sportprestaties
2. Blessurepreventie
3. Gewicht en vetpercentage
4. Trainingseffect maximaliseren

De Sportvoedings- pyramide

BASISVOEDING: +/- 80%

SPORTSPECIFIEKE VOEDING: +/- 15%

SPORT/PERFORMANCESUPPLEMENTEN: +/- 5%



3 kernboodschappen



FOOD FIRST

Grootste winst komt van genoeg energie uit

- koolhydraten
- eiwitten
- OZ vet
- vocht

uit BASISVOEDING

SUPPLEMENT?

Enkel gebruiken indien duidelijke reden zoals vastgestelde tekorten, praktische sportvoeding of specifiek prestatieprotocol

CONSERVATIEF

U14-U19

Groei, gezondheid en relatie met voeding blijft veel belangrijker dan marginal gains!

SUPPLEMENTEN COMPENSEREN GEEN SLECHTE BASIS!!



Wat vraagt hockey van het lichaam?

1. Meer (GEZOND) eten en drinken
2. Timing van je maaltijden afstemmen op trainingen
3. Soort voedingsmiddelen afstemmen op inhoud van trainingen en herstel nadien!



HOCKEY is een STOP-GO sport:

- **herhaalde sprints**
- **versnellen/remmen**
- **duels**
- **technische acties**
- **concentratie**



Belangrijk is dan:

- **Brandstof**
- **Vocht**
- **Herstel**

BRANDSTOF

- **Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof op dat moment.**
- **Koolhydraten vullen glycogeen aan in je spieren**
- **Belangrijk voor herhaalde hoge intensiteit**
- **EN voor scherpte later in de match**

VOCHT

Voldoende drinken ondersteunt:

- **temperatuurregulering**
- **besluitvorming (FOCUS)**
- **technische kwaliteit**

**WATER IS MEESTAL DE BASIS, MAAR SPORTDRANK KAN IN
SOMMIGE GEVALLEN WEL EEN BETER ALTERNATIEF ZIJN**

HERSTEL

Na zware training of match:

**KOOLHYDRATEN + EIWITTEN + VOCHT
uit basisvoeding of whey/recoveryshake**

Dit bepaalt de volgende trainingsdag

(Sport)voeding rond training en match

● 3-4 uur vooraf

Maaltijd met koolhydraten+matig eiwit, laag in vet en vezels bij gevoelige maag en darmen

● 60-90' vooraf

Kleine 'carb' snack zoals banaan, peperkoek, onbijtkoek, boterham, rijstwafels

● Tijdens

> 60' intens, hitte of tornooi: water met elektrolyten en carbs= sportdrink

● Na afloop

Binnen de 0-2 uren: koolhydraten+eiwitten+vocht

!! herstel voor morgen

KOOLHYDRATEN= meest onderschatte sportvoeding

**Bij intensieve teamsport daalt glycogeen
(=brandstof in de spieren) en kan late-match
intensiteit, sprintkwaliteit en technische skills
doen afnemen!**

● **Wanneer?**

Langere of zware sessies, matchen, hitte, dubbele trainingdagen, tornooien met meerdere wedstrijden

● **Welke vorm?**

Gewone voeding waar mogelijk.

Sportdrank, gels, chews, repen wanneer eten moeilijk is of snel moet

● **Hoe gebruiken?**

Oudere jongeren (U16-U19): 30-60g koolhydraten per uur bij > 60 min intensief (match, tornooien...)

HYDRATATIE EN ELEKTROLYTEN

Water is de standaard. Extra elektrolyten of sportdrank zijn contextafhankelijk.



Water first

Trainingen <60 min of lage intensiteit: water volstaat

MAAR: zorg dat de drinkfles voor de spelers zichtbaar staat!!



Wanneer extra?

Hitte, veel zweten, > 60 min en zwaardere intensiteit, dubbele sessie, tornooi of weinig tijd tussen wedstrijden.



LET OP!

Niet overdrinken! Kleur van de urine is perfecte parameter.

Hoofdpijn en prestatieverval kunnen ook tekenen zijn van dehydratatie

Do's en Dont's

**Energy drinks zijn GEEN sportdrank.
Ze bevatten vaak cafeïne en ander
stimulantia.
Niet aan te bevelen!**

HERSTEL: eiwitpoeder is gemak, geen magie

**Spierherstel vraagt vooral:
voldoende totale energie, regelmatige eiwitinname
verdeeld over alle maaltijden
en koolhydraten na zware belasting.**

● **Goede herstelopties**

Chocomelk, skyr met fruit/muesli, smoothie, boterham of wrap met kip/kaas/hummus, rijst/pasta met eiwitbron zoals kip, tofu...

● **Wanneer eiwitpoeder?**

Alleen als gewone voeding praktisch niet lukt, bij hoge trainingsbelasting, of op advies van sportdiëtist.

● **Kwaliteitseisen**

Gebruik alleen gecontroleerde producten. (Laat) batch, label, dosis en aanwezigheid van onnodige ingrediënten checken. NO INFLUENCING!

Do's en Dont's

**Meer eiwit is niet automatisch meer spier.
Training, slaap, totale energie en timing
blijven de basis voor herstel !!**

A photograph of hockey players in action on a green field. The players are wearing white socks and blue and white sneakers. They are holding their hockey sticks, which have white blades and red and green shafts. The background is slightly blurred, showing a fence and some trees.

4 producten die vaak door elkaar lopen

1. (Sport)voeding
2. Voedingssupplementen
3. Performance supplement
4. Geneesmiddelen

SPORTVOEDING



Dagelijkse voeding blijft de basis, enkel in bepaalde gevallen zoals eerder besproken kan het een extra hulpmiddel zijn.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN: gericht inzetten

Niet: 'Iedereen neemt dit'

**Wel: 'Is er een aangetoonde of waarschijnlijke
nood?'**

Supplement	Wanneer relevant?	Do's en Dont's
Vitamine D	Winter, weinig zon, donkere huid, veel indoor	Vaak tekort, maar best eerst bloedwaarde laten checken
Ijzer	Menstruatie, vegan/vegetarisch, zware trainingsbelasting, vermoeidheid	Alleen na bloedonderzoek, teveel ijzer kan schadelijk zijn
Vit B12	Vegan of zeer beperkt dierlijke producten	Planmatig aanvullen onder begeleiding
Magnesium, omega 3	Mogelijk bij slechte basisvoeding of lage visinname	Geen prestatiegarantie, kies veilige dosis en kwaliteit
Calcium	Groei, lage zuivel/Calcium-inname, stressfractuur risico	Eerst voeding: melk/yoghurt/kaas of verrijkte alternatieven

De 3 tekorten die je niet wil missen

WAAROM?



RISICO?



ACTIE



Vitamine D

- Bot ,Spierfunctie, immuniteit
- winter weinig zon, donker huid, bedekkende kledij, indoor schooldagen
- Checken en gericht aanvullen

Ijzer

- Zuurstoftransport, energie, weerstand
- Menstruatie, groei, intensieve belasting, vegan/veggie, lage energie-inname
- Bloedonderzoek, geen blind gebruik

Calcium

- Botopbouw tijdens groei, spiercontractie
- Weinig zuivel/verrijkte alternatieven, stressfracturen
- Voeding eerst, supplement indien nodig

Do's en Dont's



Praktisch:

Tekorten aanpakken is vaak prestatiebevorderend omdat het gezondheid en trainingsconsistentie herstelt maar onder begeleiding.

PERFORMANCE SUPPLEMENTEN



Relevantie voor hockey?

Supplement	Mogelijk nut?	Do's en Dont's
Creatine	Repeated sprint, krachttraining, power	Enkel bewijs bij volwassenen dus evt U19 maar individueel en begeleid
Cafeïne	Lagere vermoeidsperceptie/ alertheid kan werken in teamsport	Voorzichtig: slaap, angst, hartkloppingen. GEEN energy drinks of pre-work outs
Nitraat/rode biet	Mogelijk bij intensieve duur	Niet prioritair. Enkel onder begeleiding
Beta-alanine	Uitstellen van verzuring: vereist weken inname	Niet standaard, geeft tintelingen en quasi geen jeugddata
Bicarbonaat	Buffering van lactaat bij zeer hoge intensiteit	Niet praktisch en geeft vaak maag en darmklachten

Do's en Dont's



**Deze producten zijn niet 'belangrijk voor iedereen'.
Voor jeugdteams absoluut niet prioritair.
Eerder optioneel, individueel en pas later in de
piramide.**

GENEESMIDDELEN



Supplementen neem je eventueel om voeding aan te vullen.

Geneesmiddelen neem je alleen om een medische reden.

Ze zijn geen prestatie- of herstelhack.

EN

“Pijnstillers mogen nooit de reden zijn dat je wél speelt.”

Do's en Dont's



“De meeste spelers denken bij doping aan anabolen of epo. Maar in de praktijk zitten de risico's vaak in heel gewone situaties: een puffer voor astma, een pil tegen verkoudheid, ADHD-medicatie, een pijnstiller na een blessure, een cortisone-inspuiting of een geneesmiddel dat in het buitenland gekocht werd.”

<https://www.dopingvrij.vlaanderen/>

Bedankt voor uw aandacht!



LOFIT

UW SPORTAPOTHEEK

www.lofit.be



webshop

KORTINGSCODE: KHCL20



@sportapothek_lofit