

waar eten wat kopen

SMAAK

wat dragen wat doen

APRÈS-SPORT

trend

Wat nuttigen we ná het sporten? Een koude pils als beloning of een bord pasta met tonijn?
Hoe vult u het energietekort op een slimme manier aan?

tekst TATJA CLAESSEN illustratie ANTONIA HRASTAR

Wat is er lekkerder? Na een voetbalwedstrijd een koud pilsje met een portie bitterballen. Na de hockeytraining een thé dansant (chique benaming voor pils met bitterballen) of zoals mijn vader deed, na het hardlopen in bad met een whisky soda. Precies, niets! Van sporten krijg je dorst en honger. Vocht is uitgezweet en energiereserves zijn op. Die moeten worden aangevuld. Maar helaas doen veel sporters in de kantine het effect van hun inspanning alweer teniet. Het is gezellig, ze hebben het gevoel wel wat verdiend te hebben en overschatten vaak de hoeveelheid zojuist verbruikte energie. Gezonde alternatieven zijn bovendien meestal niet voorhanden in de sportkantines. Terwijl, als er één moment is waarop gezond eten en drinken belangrijk is, is het wel ná het sporten. Je stofwisseling is op dat moment verhoogd en je moet herstellen van de inspanning. Daarvoor heb je verschillende voedingsstoffen nodig: niet alleen water, koolhydraten (suikers) en eiwitten, maar ook vitamines en mineralen. In bitterballen, Mars en chips zit weinig van dat alles. Bovendien zit er veel transvet in. Dat zorgt ervoor dat de weinige voedingsstoffen die er wel in zit-



Aan te raden na het sporten:

- water en vruchtensappen
- smoothies
- fruit
- brood met gezond beleg
- eventueel eigen vetarme baksels als kruidkoek

Eten ná het sporten heeft de voorkeur boven eten ervoor

ten, vertraagd of slecht opgenomen worden. Alcohol doet daar nog een schepje bovenop. Het moet worden afgebroken in de lever. Deze afbraak krijgt voorrang op de herstel- en opbouwwerkzaamheden in de spieren. Dat kan ten koste gaan van je conditie en zorgen voor extra spierpijn. Cafeïne uit koffie en cola na het sporten hebben een soortgelijk effect. Maar wat dan wel? Voor herstel en opbouw in je spieren heb je meteen na de inspanning water nodig en snelle koolhydraten uit bijvoorbeeld een banaan of verse jus d'orange. Na ongeveer een half

uur neem je eiwitten, met nog een keer koolhydraten. Denk aan een volkoren boterham met ei en tomaat, een (meegebrachte) groene smoothie met kwark of sojayoghurt of een bord pasta met tonijnsaus. Grofweg is de regel: bij duursporten meer koolhydraten (fruit, brood, pasta) en bij krachtsporten meer eiwitten (vlees, vis, ei, sojaproducten). In veel sportscholen worden daarom eiwitpoeders verkocht. Het verhaal is dat je zo veel eiwitten nodig hebt om breed te worden, dat je die niet uit je eten kunt halen. Dat is niet waar. Gewoon gezond eten met – over de dag verspreid eiwitten – is meestal genoeg. Tenzij je Nederlands kampioen bodybuilden type Jerommeke wilt worden natuurlijk. Eten ná het sporten heeft sowieso de voorkeur boven eten ervoor. Als je kort voor het sporten te veel eet, kun je spierkramp of maagpijn krijgen. Beter is om ongeveer twee uur van tevoren een maaltijd te eten met niet te veel vet, of anders een uur van tevoren iets kleins als een boterham. Een kopje koffie van tevoren zorgt voor extra sportvermogen. Dat samen met een glaasje water en je gaat als een speer.

Tatja Claessen, alias Voedvrouw, heeft een praktijk voor voedingsadviezen.