



# GEZONDE VOEDING IS DE BASIS

**Het hele jaar hebben we over supplementen, water- en vetoplosbare vitamines, mineralen, ribose, snelle en langzame koolhydraten, etc. gepredikt. Belangrijk? Ja! Maar je moet beginnen met de basis. En dat is met de feestdagen voor de deur wél zo belangrijk.**

Gezonde voeding is de basis voor een gezond lichaam. Wanneer je veel van je lichaam vraagt verdient de verzorging ervan natuurlijk extra veel aandacht. Hoe meer aanspraak je maakt op je lichaam, des te harder de motor immers moet werken. Een hard werkende motor, die het bovendien jaren moet volhouden, dient goed te worden gevoed en onderhouden.

Goede en gezonde voeding is hiervoor van cruciaal belang!

Zo vlak voor de feestdagen in dit laatste nummer van het jaar, nog even de basisprincipes van gezonde voeding op een rij.

- Een goede vochtinname is erg belangrijk, zeker bij het sporten! Voldoende drinken is zelfs de eerste voorwaarde voor goede prestaties. Drink als sporter ongeveer 2 liter per dag, het liefst in de vorm van water, verdund vruchtensap of kruidenthee.
- Eet voldoende verse groenten en fruit. Fruit minimaal 2 stuks per dag. Groenten het liefst rauw of kort gekookt. Stomen of roerbakken (in olijfolie) kan ook. Groenten en fruit zijn belangrijke bronnen van vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, vezels, mineralen zoals kalium en bioactieve stoffen. Elke groenten- of fruitsoort heeft een andere samenstelling. Om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen, wordt dan ook aangeraden om te variëren.
- Eet voedingsmiddelen die natuurlijk en onbewerkt zijn en met zo weinig mogelijk toevoegingen. Mijdt kant-en-klare maaltijden en ander fabrieksmatig bereide producten.
- Eet zo weinig mogelijk geraffineerde koolhydraten in de vorm van pure suiker, snoep, koek en witmeel producten. Eet juist wel complexe koolhydraten in de vorm van volkoren brood/pasta, peulvruchten en (onbewerkte) muesli. Deze voedingsmiddelen bevatten in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en leveren veel voedingsstoffen. Ze geven een voldaan gevoel na elke maaltijd.
- De eiwitname dient circa 15% per dag te zijn. Eiwitten worden voornamelijk als bouw materiaal voor spier- en orgaanweefsel gebruikt. Echter een teveel aan eiwit vormt een belasting voor het lichaam, m.n. de nieren. 100 gram vlees bij de warme maaltijd is voldoende en hoeft zeker niet elke dag. Mager rundvlees, kip en ander gevogelte verdienen de voorkeur boven varkensvlees. Wissel vlees ook eens af met vleesvervangers, zoals sojaproducten en vis.
- Visvetzuren (omega-3-vetzuren) hebben een gunstige invloed op het hartritme en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten. Eet daarom één tot twee keer per week vis.
- Verder bevatten noten en zaden belangrijke meervoudig onverzadigde vetzuren en daarnaast ook sporenelementen. Gebruik daarom dagelijks verschillende noten en zaden zoals zonnebloempitten, cashewnoten, pijnboompitten of sesamzaad bijvoorbeeld als broodstrooisel of in de saladedressing.

In het kort: wees matig met verzadigde vetten en geraffineerde koolhydraten (vaak vette, zoete of zoute fabrieksproducten), en overdrijf gerust met water, verse groenten, fruit en andere vezelrijke producten! Eet je gezond, dan is suppletie een volgende stap. Maar schaam je niet hoor, we hebben het allemaal: de verleidingen zijn groot en gezond eten is soms 'moeilijk'. Sport smakelijk!

## Literatuur

Jennen W., Slangen R. *Sport, supplement, succes! 2001*; Born Sportscare ([www.bornsport.com](http://www.bornsport.com))

Website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)