



VWZ informatie 9 december 2016

Informatiemoment voor ouders & zwemmers

Competitiegroepen 1, 2, 3

[Informatiemoment VWZ](#)
9 december 2016, Zwembad Boom

Tijdens het afgelopen infomoment hadden we het over de voeding van onze jonge sporters. Dit is een niet zo makkelijke materie maar we vonden op het internet alvast een leuke tekst.

Met meer vragen kan je natuurlijk bij onze trainers terecht.

[Veel leesplezier!](#)

Gezonde voeding voor zwemmers

Vergeleken met andere sporters trainen zwemmers relatief veel. Vaak beginnen ze hiermee al op een jonge leeftijd. Een goed voedingspatroon is dus niet alleen belangrijk om je prestaties te optimaliseren, maar ook om te herstellen van een training. Voor jonge zwemmers is het belangrijk om voldoende energie binnen te krijgen voor hun groei en ontwikkeling. Goede voeding bestaat dus uit meer dan alleen een sportreep en sportdrink tijdens een wedstrijd.

Maak je eigen sportdrink

Het is niet zo duidelijk als bij andere sporten, maar ook tijdens het zwemmen verlies je vocht door te zweten. Het is belangrijk om dit vochtverlies aan te vullen door voldoende te drinken tijdens een training. Daarnaast kan drank extra koolhydraten (energie) bevatten. Met name jonge zwemmers moeten door hun trainer actief gestimuleerd worden om voldoende te drinken. Tijdens een training van anderhalf uur is het verstandig om een bidon van 500ml te drinken en tijdens een training van twee uur 750ml. Als het water in het zwembad erg warm is mag dit ook meer zijn.

Het kost een fortuin om tijdens iedere training sportdrink te drinken en dit is ook helemaal niet nodig. Water is voldoende, maar door een smaakje aan het water toe te voegen ga je vanzelf meer drinken. Het is heel eenvoudig en goedkoop om je eigen sportdrink te maken. Voor een kortere training kun je een isotone drank maken (minder koolhydraten) en voor een langere training kun je een drank maken met meer koolhydraten.

Voor een isotone drank (6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml) meng je zo'n 300 ml puur (suikervrij) ananassap, sinaasappelsap of appelsap met 200 ml water. Je kunt een deel van het water ook vervangen door kokosmelk om er een extra smaak aan te geven. Voor een langere training zou je 600ml vruchtensap kunnen mengen met 150ml water. Een andere mogelijkheid is om water te mengen met een siroop, in een verhouding zodat er voor een korte training 6-8 gram koolhydraten/100ml in je drinken zit en voor een langere training >8 gram koolhydraten/100ml. Je zou een spits mespuntje zout aan je drank kunnen toevoegen.

Voldoende eten voor ochtendtraining

In de zwemsport is het heel normaal om 's ochtends te trainen, maar het is lastig om voldoende te eten voor een ochtendtraining. Toch is het erg belangrijk om iets te eten voor je in het water duikt. Nuchter trainen wordt in veel sporten gebruikt als een strategie om de vetverbranding te verbeteren, er zitten echter meer nadelen dan voordelen aan.

In een training van 90 min kun je de koolhydraatopslag (glycogeen voorraad) aardig uitputten, als deze bij aanvang al lager is omdat je in de nacht niets gegeten hebt dan gaat dit nog sneller. Je hebt koolhydraten nodig om op een hogere intensiteit te sporten. Als je die voorraden niet hebt gaat de kwaliteit van de training erop achteruit. Het lichaam kan dit opvangen door eiwitten om te zetten in een brandstof voor je spieren, maar hierdoor ontstaat er wel spierschade wat uiteindelijk overtraining zou kunnen veroorzaken.

Je hoeft natuurlijk geen uitgebreid ontbijt te nemen voor je gaat trainen. Brood, muesli, havermout en dergelijke zouden kunnen, maar een pakje Sultana's voor de training en een koolhydraatrijke drank tijdens de training zijn ook al voldoende. Ook als je naar school of je werk gaat begin je de dag met een goed ontbijt. Dit maakt het makkelijker om over de hele dag voldoende calorieën binnen te krijgen.

Jonge zwemmers hebben extra energie nodig om te groeien

Voor de puberteit is de verhouding tussen spiermassa en vetmassa gelijk tussen jongens en meisjes. Tijdens de puberteit ontwikkelen jongens meer spiermassa en groeien ze in verhouding sneller. De groei van jonge zwemmers zou idealiter regelmatig gemeten moeten worden.

Bij meisjes bestaat tijdens de puberteit het risico dat ze ten onrechte als 'te zwaar' worden gezien. Dit kan gebeuren wanneer de groei in gewicht en lengte niet met elkaar samenvallen. In de puberteit bereiken meisjes eerder hun piek gewicht dan hun piek lengte. Voorzichtigheid hierin is erg belangrijk, een verkeerd lichaamsbeeld leidt vaak tot slechte eetgewoonten en eet problemen.

Jonge zwemmers hebben voldoende energie nodig voor hun groei en ontwikkeling, maar ook voor de extra inspanningen die zij tijdens het sporten leveren. Naast het zwemmen fietsen ook veel jongeren naar school, wat ook weer extra energie kost. Wanneer zij niet voldoende energie binnen krijgen, zal hun groei en ontwikkeling worden afgeremd, met slechte sport prestaties als gevolg.

Bij deze sporters kan er een inhaalslag plaatsvinden wat de groei en ontwikkeling betreft, meestal gebeurt dit in periodes wanneer de trainingsintensiteit en omvang verlaagt wordt en de energie inname weer toereikend is. Je ziet dit bijvoorbeeld vaak bij jonge sporters die in een langere vakantie niet trainen. Wanneer de groei en ontwikkeling teveel vertraagd is, zal dit niet meer ingehaald kunnen worden. Voor jonge zwemmers is het daarom erg belangrijk om voldoende energie binnen te krijgen.

Actieve jongens hebben zo'n 2900-3300 kcal per dag nodig en actieve meisje zo'n 2300-2500 kcal. Als je dagelijks zwemt, misschien zelfs twee keer per dag en daarnaast ook nog naar school fietst heb je meer nodig. Ter vergelijking, een matig actieve man met een kantoorbaan heeft bijvoorbeeld 2500 kcal per dag nodig.

Herstellen tussen twee zwemtrainingen

Zwemmers moeten hun energie, koolhydraat en eiwit inname aanpassen aan wat ze nodig hebben voor hun training. Wanneer ze dit niet doen zullen ze tussen twee trainingen niet optimaal herstellen met vermoeidheid, gewichtsverlies, en slechte prestaties als gevolg. Doordat jonge zwemmers extra energie nodig hebben voor hun groei en ontwikkeling is het extra belangrijk dat zij voldoende eten.

Naast het herstel tussen trainingen kan een goede voeding ook het immuun systeem optimaliseren. Er bestaan veel supplementen en strategieën die suggereren het immuun systeem een handje te helpen, maar door tijdens de training je energie niveau op peil te houden en na de training een herstel snack te nemen verlaag je de meeste stress op het immuun systeem.

Dit betekent niet dat je allerlei sportrepen en supplementen moet gaan kopen. Goede maaltijden, ontbijt, lunch en avondeten, aangevuld met een aantal snacks zijn meer dan voldoende. Een pakje volle chocomelk direct na een training is een uitstekende herstel "snack".

Niet overmatig eten tijdens zwemwedstrijden

Over het algemeen wordt een bord pasta gezien als de ideale voeding voor een wedstrijd. Dit is niet helemaal waar voor zwemmers. 's Ochtens pasta eten voor een wedstrijd ligt vaak zwaar op de maag en is helemaal niet nodig. Het is veel belangrijker om in de dagen voor de wedstrijd goed te eten om je koolhydraat voorraden te optimaliseren. Op de dag van de wedstrijd heb je niet zo heel veel nodig. Je gaat immers niet 6 uur fietsen zoals een wielrenner doet. Een zwemwedstrijd bestaat vaak uit inzwemmen, 2-4 keer zwemmen per sessie en tussendoor uitzwemmen. De afstanden die je dan per dag zwemt zijn veel lager dan dat je 2 keer per dag traint. Je hebt dus ook minder energie nodig. Daarnaast zijn de meeste afstanden te kort om je koolhydraat voorraden uit te putten.

Wat en wanneer je eet heeft te maken met de tijden waarop je moet zwemmen. Je kunt het beste de hoofdmaaltijden aanhouden, dit zijn het ontbijt, de lunch en het avondeten. Daarnaast kun je tijdens de wedstrijd enkele snacks eten. Een goed ontbijt kan bijvoorbeeld bestaan uit boterhammen, muesli, havermout pap, vruchten, ontbijtkoek enzovoort. De snacks die je eet hoeven zeker geen dure sportrepen te zijn. Brood, mueslirepen, Sultana's, fruit, gedroogde vruchten, noten en winegums zijn hier enkele goede voorbeelden van. Ga vooral niet teveel eten, want zoveel energie gebruik je niet. Belangrijker is de timing van je maaltijden en snacks. Tenslotte moet je niet vergeten dat er ook energie in de drank zit die je tussen de wedstrijden drinkt.

Geschreven door Alan Smeets

<http://www.alansmeets.nl/blog/voeding/gezonde-voeding-voor-zwemmers>