



Voeding & Hardlopen / Trailrunning

“Je presteert zoals je eet”

Introductie

Myrthe Rooijendijk-Rebattu

Diëtist 2008 & Sportdiëtist 2017

Eigenaresse Diëtistenpraktijk Myrthe Rebattu
(Amsterdam & Amstelveen)

Moeder van 2 kleine kinderen

Fanatieke vechtsporter (wedstrijdsporter)

DIËTISTENPRAKTIJK
MYRTHE REBATTU

(sport)voeding | gezondheid | lifestyle

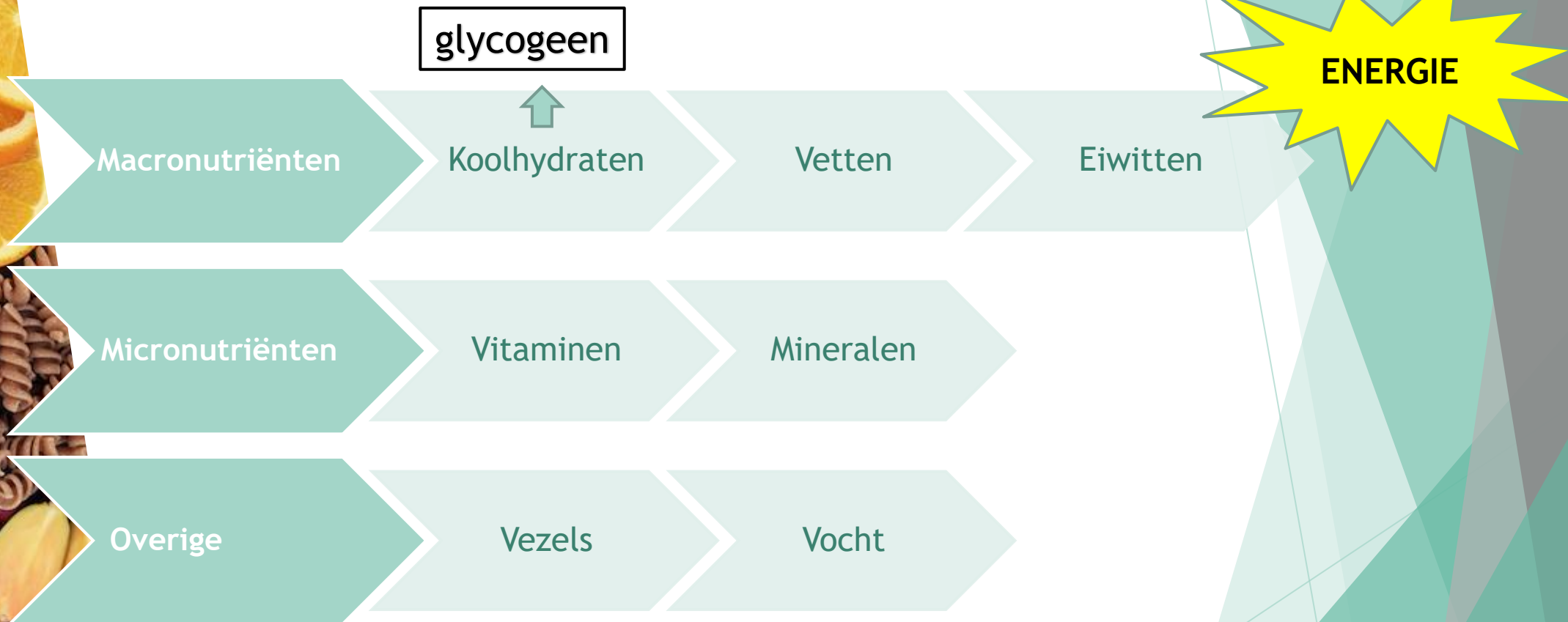


Waar gaan we het vandaag over hebben?

- Voedingsleer | Waar bestaat voeding uit?
- Sportvoedingspiramide
 - Gezonde basisvoeding
 - Sportspecifieke voeding
 - Supplementen
- Voeding bij hardlopen | de praktische kant
 - Voor de training / wedstrijd
 - Tijdens de training / wedstrijd
 - Na de training / wedstrijd

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, fruits, grains, and herbs, with the word 'Voedingsleer' overlaid in white text. The ingredients are arranged on a light-colored surface, featuring items like a red bell pepper, green bell pepper, cucumber, lemons, oranges, a banana, bread, garlic, mushrooms, a cherry, a tomato, and various seeds and grains. The text 'Voedingsleer' is centered in a large, white, sans-serif font, with a thin vertical white line to its left.

Voedingsleer | Waar bestaat voeding uit?



In een goede gevarieerde basisvoeding is dit allemaal voldoende aanwezig. Dat is het doel!

Voedingsleer | Macronutriënten



Koolhydraten =
Belangrijkste
energiebron!!

Brood &
granen

Pasta, rijst &
aardappelen

Fruit &
groenten

Suiker,
honing &
stroop

Vetten =
Langzame
energie, vitamine,
hormonen

Vet vlees &
vis

Boter, olie &
avocado

Noten &
zaden

Volle zuivel

Eiwitten =
Bouwstenen
spieren, groei

Vlees, vis &
ei

Zuivel

Brood &
granen

Soja &
peulvruchten

Voedingsleer | Vocht

50-70% van het lichaam bestaat uit water!

Vocht is belangrijk voor:

- Regulatie lichaamstemperatuur
- Opname en transport van stoffen
- Goed functioneren lichaamsfuncties

Let op oververhitting! Extra aandacht op warme dagen!

2% vochttekort -> prestatieverlies & concentratieverlies

Dorstprikkel komt te laat!

DUS.... DRINKEN, DRINKEN, DRINKEN



Urinekleur zegt veel!



Het belang van voeding | Waarom?

Voordelen

- Algemene gezondheid ondersteunen
- Prestatieverbetering:
 - Kracht, snelheid & uithoudingsvermogen
 - Focus & concentratie
 - Herstel & adaptatie spieren
 - Voorkomen van blessures
- Voorkomen van dehydratie (vochttekort)
- Sneller herstel van blessures

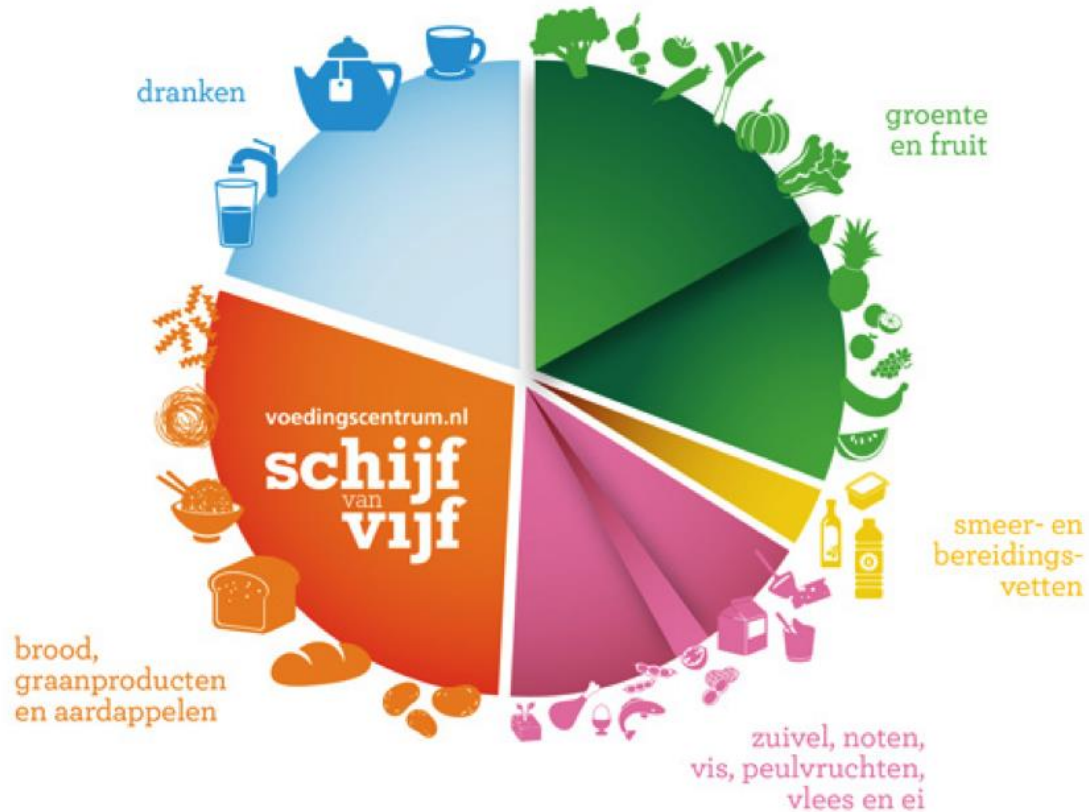
De Sportvoedingspiramide



A top-down view of various fresh ingredients arranged on a white surface. The ingredients include a red bell pepper, a green bell pepper, a cucumber, a lemon, an orange, a banana, a slice of whole-grain bread with two almonds, a whole egg, a tomato, a strawberry, a cherry, a mushroom, a cinnamon stick, a head of garlic, a bunch of asparagus, a bunch of pine needles, a bunch of thyme, a bunch of lentils, a bunch of rice, a bunch of quinoa, a bunch of chickpeas, a bunch of almonds, a bunch of walnuts, a bunch of hazelnuts, a bunch of pistachios, a bunch of cashews, a bunch of pecans, a bunch of macadamia nuts, a bunch of Brazil nuts, a bunch of pine nuts, a bunch of sunflower seeds, a bunch of pumpkin seeds, a bunch of flax seeds, a bunch of chia seeds, a bunch of hemp seeds, a bunch of chia seeds, a bunch of hemp seeds, a bunch of flax seeds, a bunch of pumpkin seeds, a bunch of sunflower seeds, a bunch of almonds, a bunch of walnuts, a bunch of hazelnuts, a bunch of pistachios, a bunch of cashews, a bunch of pecans, a bunch of macadamia nuts, a bunch of Brazil nuts, a bunch of pine nuts, a bunch of sunflower seeds, a bunch of pumpkin seeds, a bunch of flax seeds, a bunch of chia seeds, a bunch of hemp seeds, a bunch of flax seeds, a bunch of pumpkin seeds, a bunch of sunflower seeds, a bunch of almonds, a bunch of walnuts, a bunch of hazelnuts, a bunch of pistachios, a bunch of cashews, a bunch of pecans, a bunch of macadamia nuts, a bunch of Brazil nuts, a bunch of pine nuts, a bunch of sunflower seeds, a bunch of pumpkin seeds, a bunch of flax seeds, a bunch of chia seeds, a bunch of hemp seeds.

Gezonde basisvoeding

Gezonde basisvoeding



Volwassene

- 250g groenten
- 2 stuks fruit
- 4-5 volkoren boterhammen of vervanging
- 4-5 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta
- 100-125g vlees, vis, tofu, eieren of peulvruchten
- 2-3 porties (soja)zuivel (300-450ml)
- 1 handje noten of belegging pindakaas
- 1-2 porties kaas
- 40g smeer- en bereidingsvetten
- 1,5-2L vocht (meer bij trainen en warm weer)

A collection of various sports nutrition products including energy bars, gels, and supplements. The products are arranged in a dense, overlapping manner. Visible brands include Maxim, PRO BAR, BITE, and others. The products include boxes, tubs, and individual packets. The text "Sportspecifieke voeding" is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

Sportspecifieke voeding

Sportspecifieke voeding



- Sportdranken
 - hypotoon / isotoon / hypertoon
- Energierepen
- Energiegels
- Proteïnepoeders
- Proteïnerepen

Wat bevatten ze?

- Suiker, zout, water, eiwitten

SPORT
VOEDINGS
PIRAMIDE



Sportspecifieke voeding

Timing is everything!!!

- Energie op het juiste moment
- Maag-darm klachten voorkomen
- Vochtbalans optimaal
- Herstel optimaal



DIËTISTENPRAKTIJK
MYRTHE REBATTU

(sport)voeding | gezondheid | lifestyle

The image features two runners in silhouette, captured from behind as they jog across a flat landscape. The background is a warm, golden sunset sky, with the sun positioned low on the horizon, creating a strong backlight effect. On the right side of the image, there are several overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of green and yellow, adding a modern, abstract design element. The overall mood is one of endurance and natural beauty.

Voeding bij hardlopen

De praktische kant

Pre-run nutrition | Voeding vóór een run

Doel:

- Zo veel mogelijk de energie- en vochtvoorraden aanvullen
- Energie = glycogeen = koolhydraten = suikers en zetmeel

Wanneer:

- 2-3 uur voor aanvang (afhankelijk van grootte maaltijd)
- 30 minuten voor de run alleen nog vloeibaar of zeer makkelijk opneembare voeding

Wat:

- Koolhydraten, een grote portie (1g/kg of 1,5g/kg of 2g/kg)
- Eiwitten, een beperkte portie
- Vetten, zo min mogelijk om maag-darmklachten te voorkomen
- Vezels, zo min mogelijk om maag-darmklachten te voorkomen
- Vocht, 2-3 glazen

Pre-run nutrition | Voeding vóór een run

70g koolhydraten (2 uur hardlopen)

200g magere yoghurt

50g muesli

1 portie fruit

1 lepel honing

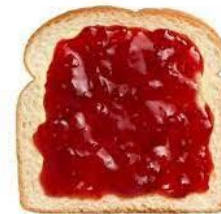


100g koolhydraten (3 uur hardlopen)

3 sneden wit of licht bruin brood

1x hartig beleg en 2x zoet beleg

1 banaan



140g koolhydraten (4 uur of meer hardlopen)

100g havermout

400ml melk

1 portie fruit

25g rozijnen

250ml vruchtensap



Voeding & Hardlopen | Carb loaden

Doel:

- De primaire energievoorraad (glycogeen) zo groot mogelijk maken
- Energie = glycogeen = koolhydraten = suikers en zetmeel

Wanneer:

- Alleen nodig bij inspanning vanaf +3-4 uur
- 2 dagen voor de start beginnen

Wat:

- Koolhydraten (7-10g/kg/dag)
- Eiwitten en vetten zijn ondergeschikt
- Vezels beperken om volumes makkelijker te verwerken

Voeding & Hardlopen | Carb load schema 600g kh

Ontbijt: 7:00 (120g koolhydraten)

60g havermout + 250ml (plantaardige) melk
1 banaan / 1 grote peer / 150g mango / 125g druiven
1 handje rozijnen (20g)
1 lepel honing (20g)
evt. wat kaneel
1 glas vruchtensap (appelsap / perensap / dubbeldrank)

OF

4 sneetjes brood (bruin of wit)
Besmeerd met boter naar wens
1x hartig en 3x zoet beleg
1 glas vruchtensap (zie ontbijt)

Tussendoor: 10:00 (70g koolhydraten)

1 grote krentenbol / Snelle Jelle reep / stroopwafel
Een flesje limonade / sap / fris (0,5L)

Lunch: 12:00 (120g koolhydraten)

4 sneetjes brood (bruin of wit)
Besmeerd met boter naar wens
1x hartig en 3x zoet beleg
1 glas vruchtensap (zie ontbijt)

OF

Een warme maaltijd (zie avondeten)

Tussendoor: 14:00-17:00 (100g koolhydraten)

1 grote krentenbol / Snelle Jelle reep / 40g gedroogd fruit
2 pakjes LU Mini Crackers OF 50g zoute stokjes OF 50g Japanse mix
Een flesje limonade / sap / fris (0,5L)

Avondeten: 19:00 (120g koolhydraten)

300g gekookte couscous / rijst / pasta / risotto
150g peulvruchten / 150g fruit / 70g gedroogd fruit / 200g appelmoes
Groenten en mager vlees/vis/kip/kaas/vleesvervanger naar wens

Tussendoor: 21:00 (70g koolhydraten)

250ml magere/halfvolle vruchtenyoghurt (10g koolhydraten per 100ml)
1 grote krentenbol / Snelle Jelle reep / stroopwafel

Intra-run nutrition | Voeding tijdens de run

Doel 1: Aanvullen energie / glycogeendepletie voorkomen

- Wat? **KOOLHYDRATEN**
- Snelle suikers en makkelijke zetmelen (geen vet & vezels)
- Hoeveel? Afhankelijk van duur
 - Duur 60-75 minuten -> geen koolhydraten nodig
 - Duur 1-2 uur -> 30g koolhydraten per uur
 - Duur 2-3 uur -> 60g koolhydraten per uur
 - Duur 3-4 uur -> 90g koolhydraten per uur (2:1 glucose/fructose)

TRAIN THE GUT!

Doel 2: Aanvullen vocht & zouten/ uitdroging voorkomen

- Wat? **WATER EN ZOUT/MINERALEN**
- Water en isotone sportdrank
- Hoeveel?
 - 500-1000ml per uur = individu afhankelijk
 - Bij veel zweten ook zout aanvullen tegen krampen

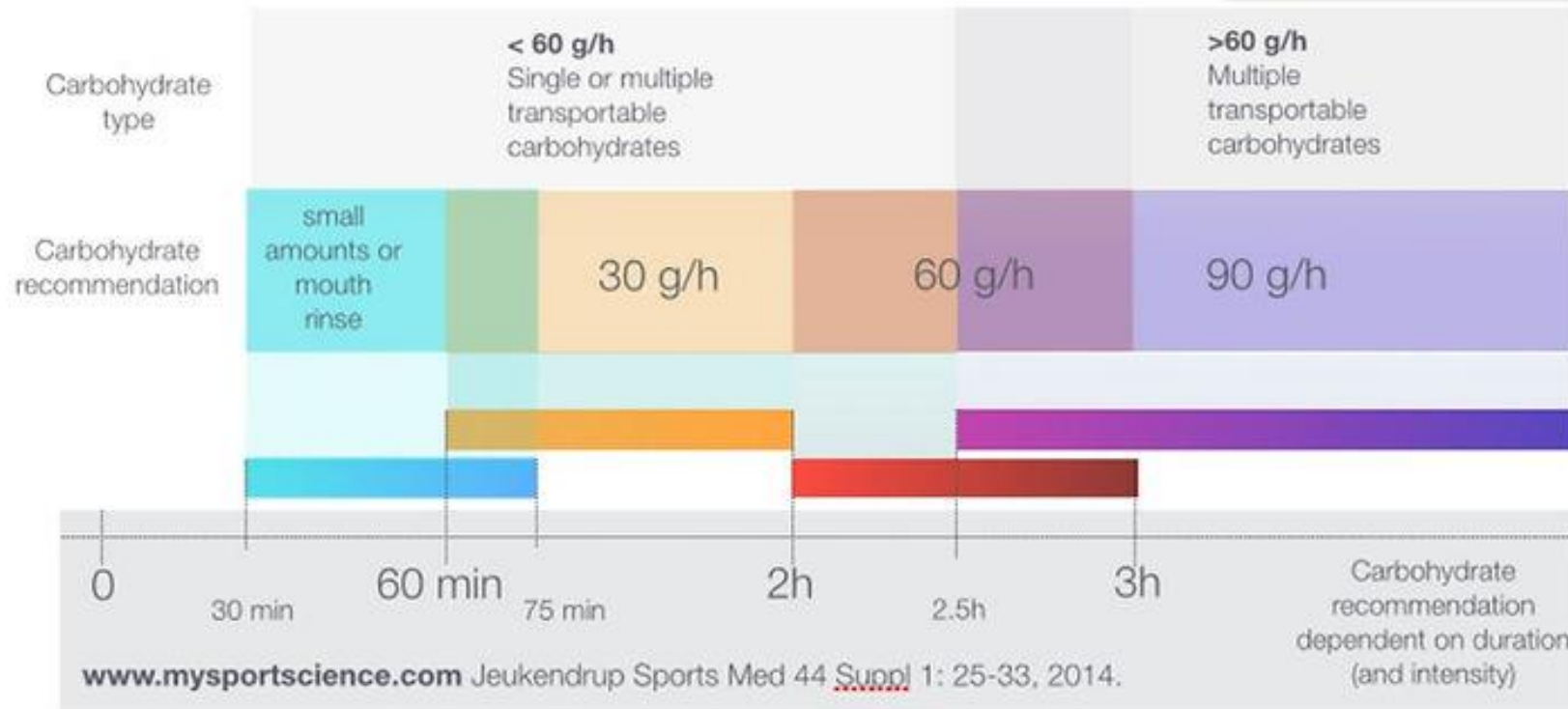
Recommendations chart

Carbohydrate intake **during** exercise



@jeukendrup

www.mysportscience.com



Nutritional training
recommended



Voorbeelden hardlopen:

Energy gel= 22-30g

Energy bar= 25g

500ml isotone sportdrink= 30-40g



Oefen je race nutrition tijdens trainingen!!

Voorbeelden trail runnen:

Wit bolletje met hartig beleg= 23g

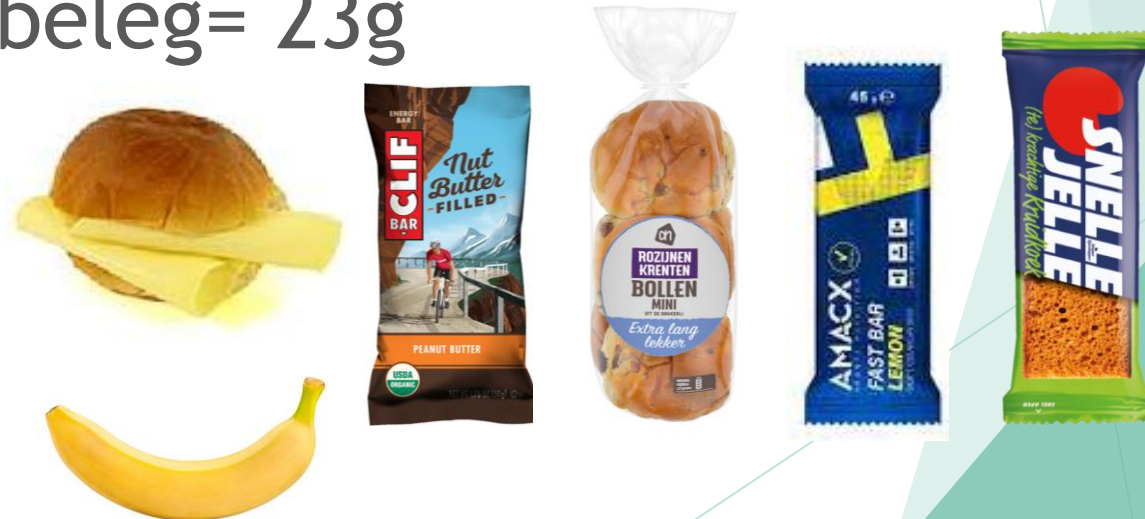
Amacx Fast Bar= 22g

Cliff Bar= 24g

Krentenbol= 25g

Banaan= 25g

Snelle Jelle= 45g



Intra-run nutrition | Voeding tijdens een run

**SPECIALE DRINKMIXEN MET 80-90G KOOLHYDRATEN PER BIDON!
60g glucose en 30g fructose**



Intra-marathon (60g koolhydraten per uur = 240g in totaal)

AFSTAND	VOEDING	VOCHT (ml)	KOOLHYDRATEN (g)
5KM		2 bekertjes iso	17g
10KM	1 gel	250ml iso	39g
15KM	1 gel	250ml iso	39g
20KM	1 gel	250ml iso	39g
25KM	1 gel	250ml iso	39g
30KM	1 gel met cafeïne	250ml iso	39g
35KM	1 gel met cafeïne	250ml iso	39g
40KM		2 bekertjes water	
TOTAAL		2000ml	251g

CAFFEÏNE??

DIËTISTENPRAKTIJK MYRTHE REBATTU

(sport)voeding | gezondheid | lifestyle

WEDSTRIJDVOEDING LUUK V/D JAGT 80KM

Ontbijt: 2-3 uur voor aanvang - 150g koolhydraten (2g/kg)	
4 sneden wit brood / licht bruin brood + 3x zoet beleg + 1x hartig beleg + 1 kleine banaan + 1 glas vruchtensap + 1-2 koppen water / thee / koffie	100g havermout + 300ml haverdrank of sojadrink + 100g fruit naar keuze + 1 banaan + 1 eetlepel honing + 1 glas vruchtensap

Drinken mag nog in het uur vooraf aan de start. Neem 30 minuten voor de start nog een banaantje/gel!

Race nutrition (duur: 8 uur) 90g koolhydraten per uur vanaf 00:40 = 630g kh totaal minimaal 500-600ml vocht per uur = 4800ml totaal (drink meer bij behoefte!!)			
00:00-00:20	niks of bij behoefte water		
00:20-00:40	niks of bij behoefte water		
00:40-01:00	250ml NS C90 drink mix	45g	250ml
01:00-01:20	250ml water		250ml
01:20-01:40	250ml NS C90 drink mix	45g	250ml
01:40-02:00	1 NS C3 energy gel + 250ml water	30g	250ml
02:00-02:20	1 wit bolletje met hartig beleg + 250ml water	25g	250ml
02:20-02:40	1 NS C3 energy gel + 250ml water	30g	250ml
02:40-03:00	250ml Maurten 320 drink mix	40g	250ml
03:00-03:20	½ pakje Powerbar Power Gel Shots + 250ml water	25g	250ml
03:20-03:40	½ pakje Powerbar Power Gel Shots + 250ml water	25g	250ml
03:40-04:00	250ml Maurten 320 drink mix	40g	250ml
04:00-04:20	1 wit bolletje met hartig beleg + 250ml water	25g	250ml
04:20-04:40	1 NS C3 energy gel cafeïne + 250ml water	30g	250ml
04:40-05:00	250ml NS C90 drink mix	45g	250ml
05:00-05:20	250ml water		250ml
05:20-05:40	250ml NS C90 drink mix	45g	250ml
05:40-06:00	1 NS C3 energy gel cafeïne + 250ml water	30g	250ml
06:00-06:20	1 Recovery Shake d6 aangemaakt met 300ml water	65g	300ml
06:20-06:40	niks of bij behoefte water		
06:40-07:00	1 NS C3 energy gel cafeïne + 250ml water	30g	250ml
07:00-07:20	300ml NS C90 drink mix	54g	250ml
07:20-07:40	niks of bij behoefte water		
07:40-08:00	niks of bij behoefte water		
TOTAAL		629g	4800ml

*Drinkmix is aangemaakt met gewoon kraanwater

*Bidons met water (bijnà 3L over de dag) is aangemaakt met BCAA (per liter water 1 schepje BCAA)

SWISS PEAKS 360KM TRAIL RUNNING



Post-race nutrition | Na een run

Doel: Denk aan 3x R's

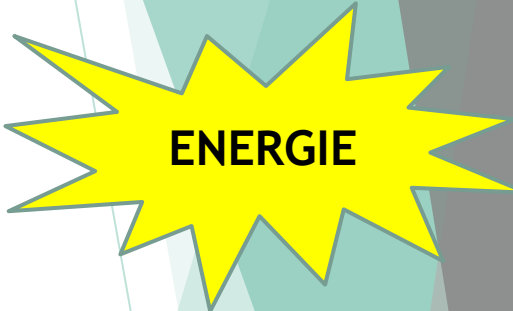
- Refuel - Energie aanvullen (koolhydraten en vetten)
- Recover - Eiwitten aanvullen
- Rehydrate - vocht aanvullen
- Allemaal zodat het lichaam optimaal kan herstellen voor adaptatie en prestatie

Wanneer:

- Binnen 1-2 uur na een run
- Het eerste uur is jouw “window of opportunity” voor spierherstel!

Wat:

- Koolhydraten, minimaal 1g/kg/uur (1/2/3 uur)
- Eiwitten, 20g of meer
- Vetten, beperkt/normaal/veel
- Vocht, 1,25-1,5x verlies



ENERGIE



Glas sinaasappelsap



Brood met gebakken ei



Glas melk



Pannenkoeken



Mueslibollen met kaas



Een kom vruchtenkwark



Water



Warme maaltijd met
vlees / vis / vega / ei

Voeding na het sporten



Yoghurt met honing



Fruitsalade



Rijstwafels met pindakaas



Chocolademelk

Vragenrondje?

DIËTISTENPRAKTIJK
MYRTHE REBATTU

(sport)voeding | gezondheid | lifestyle

www.myrtherebattu.nl
myrthe.rebattu@gmail.com

Bedankt voor jullie aandacht!