

Wetenschappelijk bewezen?

Judo en voeding; slaag de handen in elkaar Door sportdiëtiste Inge De Ridder



Veel judoka's en topjudoka's zijn zich er niet van bewust dat er veel voordeel op gebied van kracht, uithoudingsvermogen en concentratie behaald kan worden door een optimale goede voeding. Dit betekent een gevarieerde en evenwichtige voeding volgens de principes van de voedingsdriehoek.

Daarnaast moeten veel judoka's ook regelmatig afrainen om het wedstrijdgewicht te behalen. Maar gezond afrainen betekent dat men vet verliest en geen spiermassa. Hoe doe je dit nu?

Ik leg je het uit aan de hand van 3 stappen:

Stap 1:

Vet verliezen vraagt tijd; begin er tijdig aan!

Energie (uitgedrukt in kilocalorieën) kan niet worden gecreëerd of vernietigd. Dit betekent dat de energie die je in je lichaam stopt in de vorm van eten en drinken, ofwel door het lichaam gebruikt moet worden als brandstof, of moet worden opgeslagen voor later gebruik. Lichaamsvet is eenvoudig de energievoorraad die we gebruiken als we minder energie innemen dan we nodig hebben. Jammer genoeg biedt onze wereld tegenwoordig meer uitdagingen voor onze hersenen dan voor ons lichaam, en het is onvermijdelijk dat een dergelijke omgeving leidt tot meer lichaamsvet. Als je bijkomt heb je dus waarschijnlijk meer gegeten dan je lichaam nodig heeft.

Als je wilt afvallen, moet je daarom de situatie omdraaien en een negatieve energiebalans krijgen. Dit betekent in wezen dat je minder eet en/of meer beweegt. Dat is niets nieuws, maar we vergeten verbazingwekkend snel de basics als we worden gebombardeerd met zo veel manieren om af te vallen.

Een negatieve energiebalans= gewicht verliezen

Het komt erop neer dat je minder energie moet innemen dan je verbruikt als je gewicht en lichaamsvet kwijt wilt raken. Dat kan op twee manieren:

1. Maximaliseer je energieverbruik, maw probeer extra te verbranden tijdens de periode dat je gewicht moet verliezen. Dit kan door extra te sporten maar ook door in je dagelijkse activiteiten meer te bewegen, vb met fiets naar school, de trap nemen ipv lift, enz
2. minder energie opnemen

Vet verbranden vergt tijd

**7000 kcal minder eten = 1 kg
vetverlies**

(men heeft nooit een echt vetverlies, altijd ook verlies van water)

Gewichtsverlies in vorm van vet?

=

0,5kg tot 1kg per week

Je kan vermageren op verschillende manieren en in elk boekje wordt er wel één of ander middelje aangeprezen dat wonderlijke resultaten belooft. De werkelijkheid is dat er geen wonderen bestaan, enkel goede methodes.

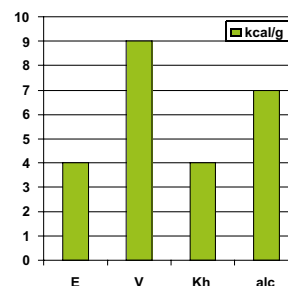
Je kan vermageren op verlies van vocht (1liter vocht = 1 kilogram) of je kan spiermassa verliezen of vetmassa. Het spreekt voor zich dat het laatste, het verlies van vetmassa, het beste is. Toch zie je in werkelijkheid dat de meeste zich laten verleiden tot het eerste omdat men veel te laat start. Maar verkeerd afrainen houdt ook wel wat gevaren in (zie vorig artikel) Puur vet verbranden vraagt tijd, men moet ongeveer 7000kcal minder eten voor men 1kg pure vetmassa verliest. Concreet betekent dit 3,5 dagen niets eten voor een persoon met een gemiddelde activiteit. Maar bij dit voorbeeld zal men nooit

alleen vet verliezen, ook water en spiermassa. En dit laatste betekent krachtverlies! Als je echter een beetje minder eet dan wat je verbruikt, nl ongeveer 500 kcal per dag, dan ga je in verhouding evenveel vet verliezen maar geen spiermassa, maw geen krachtverlies!

Maw wil je gewicht in de vorm van vet verliezen reken dan op gemiddeld gewichtverlies van 0,5 tot 1kg per week. **Begin er dus tijdig aan!**

De energie (kcal) leveranciers

- 1g eiwit = 4 kcal
- 1g vet = 9 kcal
- 1g koolhydraat = 4 kcal
- 1 g alcohol = 7 kcal



Stap 2: Reduceer je energie-inname

De meesten denken nu aan honger lijden of zeer weinig eten.

Niets is minder waar, **het is anders eten!** Als je veel sport heb je een hoeveelheid koolhydraten nodig. De meesten zullen juist deze verminderen waardoor ze zich leeg en energieloos voelen tijdens de trainingen. En als je voor een wedstrijd staat heb je nu juist een andere mentale boost nodig. Het is beter om minder vetten te eten, omdat deze ook de grootste energieleverancier is.

Men moet dus vetarm maar toch koolhydraatrijk eten. Hoe doe je dit? Als je kader 1 bekijkt zie je dat de meeste judoka's inderdaad kiezen door de kilocalorieën in het algemeen te verlagen. Daarentegen kan je ook minder kilocalorieën opnemen door magere maar toch koolhydraatrijke voedingsmiddelen te kiezen.

Moet je nog veel gewicht verliezen dan gaat de voorkeur uit naar het kcal-beperkt koolhydraatrijk voorbeeld. Bij een traag gewichtsverlies, en dus puur vetmassaverlies en geen krachtverlies (!) kan het vetarm-koolhydraatrijk ontbijt volstaan. (zie kader 2)

Stap 3: Meet the fats!

Uiteraard is het belangrijk om juist te weten waar vetten allemaal in verstopt zijn en wat betere vetarmere keuzes zijn. Voor sommige voedingsmiddelen is het zeer duidelijk bijvoorbeeld boter, margarine, room, mayonaise, vlees met zichtbaar vet zoals spek, spieringkotelet enz. Uiteraard zijn deze voedingsmiddelen te mijden. Daarnaast zijn er ook de onzichtbare vetten, vb in volle en halfvolle melkproducten, kazen en in allerlei snacks en snoepgoed zoals chocolade, gebak en koek. Naar de maaltijden lukt het bij de meeste wel, minder naar de tussendoortjes. Daarom hierbij een aantal tips en een handige sportwijzer met vetarme maar koolhydraatrijke alternatieven.

Enkele tips: Minder vet eten zonder moeite

<u>Gewoon ontbijt</u>	<u>dieetontbijt bij vele judoka's</u>	<u>OF</u>
545 kcal - 23g Ew - 25g vet	200 kcal - 10g Ew - 4g vet	86kcal - 6g Ew - 0,8g vet
57g Kh	30g Kh	13,5g Kh
4 sneetjes bruin brood besmeerd met Becel omega 3 belegd met 1 sneetje Gouda kaas 1 sneetje kalfsworst 2 tassen koffie met halfvolle melk	2 sneetjes bruin brood geen vetstof 1 driehoekje magere smeerkaas 1 tas koffie met magere melk	1 potje magere yoghurt met zoetstof en 1 eetl havermout

<u>Gewoon ontbijt</u>	<u>Vetarm-Koolhydraatrijk ontbijt</u>	<u>Kcal beperkt Koolhydraatrijkontbijt</u>
545 kcal - 23g Ew - 25g vet	400 kcal - 15g Ew - 8g vet	276 kcal - 6,7g Ew - 3,4gvet
57g Kh	67g Kh	55 g Kh
4 sneetjes bruin brood besmeerd met Becel omega 3 belegd met 1 sneetje Gouda kaas 1 sneetje kalfsworst 2 tassen koffie met halfvolle melk	4 sneetjes bruin brood besmeerd met minarine belegd met 1 driehoekje magere smeerkaas 1 kfl confituur 2 tassen koffie met magere melk	2 sneetjes bruin brood besmeerd met minarine belegd met 1 kfl confituur 1 glas sinaasappelsap

- Gebruik magere en halfvolle zuivel en kies voor magere kaas. (op verpakking staat dan 20+ of 30+)
- Kies voor magere soorten vlees en vleeswaren, en verwijder vóór de bereiding zichtbaar vet van het vlees.
- Gebruik jus uit een pakje op basis van water, in plaats van de vette vleesjus.
- Vervang room en crème fraiche in gerechten door magere/light varianten of gebruik eens yoghurt
- Gebruik geen boter om bakvormen in te vetten, maar bakpapier
- Gebruik in recepten waar kaas in moet ricotta, feta of cottage cheese
- Vervang in ovenschotels of hartige taarten een deel van het vlees door groenten
- Vervang boter door vloeibare margarine of baken braadvet. Of vervang door olijfolie, dit is niet minder vet maar bevat wel minder ongezonde (verzadigde) vetten

- Laat soepen en stoofschotels na bereiding eerst afkoelen en haal het gestolde vet eraf, verhit vervolgens nogmaals.
- Laat boter of olie eerst goed heet worden voordat je gaat bakken, anders neemt het te bakken product erg veel vet op
- Gebruik een pan met antiaanbaklaag of een grillpan, je hebt hier geen braadvet voor nodig
- Kies ook eens voor een vleesvervanger zoals tahoe, tempé, tofu of quorn (stukjes of gehakt), deze bevatten minder vet dan vlees. Pas wel op met gepaneerde producten,
- deze nemen tijdens het bereiden veel vet op.

Veel succes!