

SPORTVOEDING VOOR LANGDURIGE INSPANNING

HOE HAAL JE HET BESTE UIT JE LICHAAM TIJDENS DUCHENNE HEROES?



WE CARE U SPORT.

Waarom is goede voeding belangrijk vóór, tijdens en na Duchenne heroes?

Tijdens Duchenne Heroes lever je een buitengewone prestatie. Zowel in je trainingen als tijdens het evenement verbruik je veel energie en raken je spieren belast. Goede voeding helpt om die energie weer aan te vullen en je spieren te laten herstellen. Met de juiste voeding word je minder snel moe, blijf je langer scherp en herstel je sneller. Zo blijft het trainen leuk en haal je meer uit jouw Duchenne Heroes avontuur!

Waarom sportvoeding gebruiken?

- Geeft je lichaam de energie die het nodig heeft
- Voorkomt vermoeidheid en prestatieverlies
- Helpt spierkramp voorkomen
- Ondersteunt spierherstel en behoud van spiermassa
- Draagt bij aan betere prestaties en sneller resultaat

Goede voeding geeft je de kracht om het verschil te maken!



Wat moet je eten en drinken voor een intensieve inspanning?

- **5-3 dagen ervoor.** Eet 60-70% koolhydraten uit o.a. volkoren brood, pasta, havermout, aardappelen, couscous, bananen en pannenkoeken. Voeg groenten, fruit en magere eiwitten toe. Drink 2 tot 2,5 liter water per dag, eventueel aangevuld met elektrolyten.
- **2 dagen ervoor.** Eet witte rijst, pasta, zoete aardappelen en gekookte groenten. Beperk vezels en vermijd zwaar verteerbare maaltijden. Drink: 2,5 liter water, verspreid in kleine hoeveelheden. Eventueel een elektrolytendrank.
- **1 dag ervoor.** Eet licht verteerbare koolhydraten zoals wit brood en rijst. Vermijd alcohol en cafeïne. Drink 2 liter water, in kleine slokjes gedurende de dag.

Hoeveel koolhydraten heb je nodig tijdens het sporten?

DUUR VAN DE SPORTINSPANNING				
	0-60 min	60-120 min	120-180 min	180+ min
AANTAL BENODIGDE KOOLHYDRATEN PER UUR	0 kh/u	30 kh/u	60 kh/u	90 kh/u

Wat heeft je lichaam nodig na inspanning?

NA DE SPORTINSPANNING	
Koolhydraten	8 tot 12 g per kilo lichaamsgewicht verspreid over de dag
Eiwitten	20 gram puur eiwit binnen 1 uur na inspanning
Vocht	125 tot 150% van het verloren vocht aanvullen
HERSTELVOEDING EN HYDRATATIE	

SPORTVOEDING VOOR LANGDURIGE INSPANNING

HOE HAAL JE HET BESTE UIT JE LICHAAM TIJDENS DUCHENNE HEROES?



WE CARE U SPORT.

Verschillende soorten voeding - vaste voeding versus sportvoeding



35 g koolhydraten
16 g suiker
5 g eiwit

20-30 min. eerste opname
30-45 min. maximale energie



27 g koolhydraten
18 g suiker
1 g eiwit

10-15 min. eerste opname
30-45 min. maximale energie



30 g koolhydraten
11 g suiker
0 g eiwit

5-10 min. eerste opname
20-30 min. maximale energie



0 g koolhydraten
0 g suiker
0 g eiwit

Geen energie



30 g koolhydraten
23 g suiker
2 g eiwit

5-10 min. eerste opname
20-30 min. maximale energie



30 g koolhydraten
11 g suiker
2 g eiwit

5-10 min. eerste opname
20-30 min. maximale energie



30 g koolhydraten
28 g suiker
0 g eiwit

5-10 min. eerste opname
20-30 min. maximale energie



30 g koolhydraten
12 g suiker
0 g eiwit

5-10 min. eerste opname
20-30 min. maximale energie

Waarom kiezen voor U-Sport sportvoeding?

- **Precies 30 gram koolhydraten per portie.** Gemakkelijk te berekenen wat je binnenkrijgt tijdens je rit.
- **Veel gebruik van natuurlijke ingrediënten.** Geen toegevoegde stoffen, maar ingrediënten zoals havermost en fruitpulp.
- **2:1 glucose-fructose verhouding.** Voor een optimale en snelle koolhydraatopname en constante energievoorziening.
- **Zacht voor de maag.** Geen last van vervelende maagklachten tijdens het sporten.

Laatste tips voor trainen en presteren met sportvoeding

- **Test je voeding en hydratatie tijdens training.** Zorg dat je weet wat goed werkt voor jouw lichaam.
- **Drink minimaal 500 ml vocht per uur.** Houd je vochtbalans op peil en voorkom spierkramp.
- **Beperk je inname van cafeïne.** Overmatige cafeïne kan maagklachten geven. Maximaal 200 mg (3 koffie of 3 cafeïne gels).

U-Sport is de officiële sportvoedingssponsor van Duchenne Heroes. Als deelnemer profiteer je van 20% korting op alle sportvoeding met de code DUCH20.

* De 20% korting geldt niet voor actieproducten, bundels en de Fittner Touch & Go.
Actieperiode loopt tot een maand na het event.