



Schema op maat: Glycogeenopbouw Dag voor en ochtend van prestatie

A- Glycogeen :

Glycogeen is een **reserve aan suikers in het lichaam in spieren en lever** die kunnen omgezet worden naar glucose de brandstof voor energieaanmaak. De **reserve aan glycogeen is in 1u30 à 3 uur opgebruikt** naargelang de intensiteit van de inspanning.

Het is dus noodzakelijk om de dag voor de wedstrijd of prestatie de inspanning te beperken of te **rusten**, teneinde een optimale reserve te hebben aan lichaamsuikers (glycogeen) om de inspanning of prestatie te starten de volgende dag. **De glycogeen reserve kan in 24 uur GEOPTIMALISEERD worden** . Zie schema .



!!!!!! Niet alle voeding zorgt evengoed voor een snelle opname van suikers en is even calorierijk.



Suikerrijke voeding

	GI	# KH / 100g
GLUCOSE (=dextrose)	100	100
Tafelsuiker (=sucrose)	70	100
Cornflakes	85	84
wit brood	75	52
Honing	85	66
rozijnen	65	65
witte pasta	60	25
Gekookte aardappel	85	15
witte rijst	70	33
banaan	50	20
ananas	55	22

- Goed gaarkoken
- Vet vermijden (sauzen, kaas, e.d.)
- Vezels vermijden
- Drinken na de maaltijd

BELANGRIJKE REGEL: Een GI boven de 50 is een snelle opname van suikers

Hierin zien we dat **cornflakes een zeer goede bron is van suikers maar ook een zeer snelle opname heeft** (glycemische index : GI) en tevens dat wit brood en rijst merkkelijk beter zijn als pasta.

B- TIPS & TRICS

Bepaalde factoren verhinderen of vertragen de opname van de koolhydraten (suikers) namelijk:

- **Soort koolhydraat:** Snelle , trage en halftrage
- **Vet in de bereiding** of een smeermiddel vertraagt de opname. Opgepast met gehakt in sausen.
- **Vezels** zijn ballast in de spijsvertering



- **Zuur** vertraagt een stuk de opname van de koolhydraten, dus geen citroen-, appelsien-, of pompelmoessap op de nuchtere maag of algemeen tijdens de glycogeen opbouw. Wel tijdens de dag gemengde fruitsappen met onder andere de sappen van appels, peren, druiven en mango.
- **Bereidingswijze** : pasta en rijst dienen gaargekookt te worden om een betere vrijmaking te krijgen van het zetmeel dat suikers bevatten.

Dag voor prestatie

De maaltijden dienen voornamelijk gericht te zijn naar een optimale opname van suikers en opbouw glycogeen in het lichaam. In functie van de prestatie dient men “de dag voor” tevens te zorgen voor opbouw van extra nutriënten (vitaminen, mineralen en enzymen).

1) Bij ontbijt ('s ochtends is de glycogeen voorraad in de lever laag, fructose of honing helpen dit snel aanvullen)

- Bij het ontbijt nooit volkorenbrood of muesli , te rijk aan vezels,
- Nuchter geen appelsien-,citroen- of pompelmoessap, zuren hinderen en vertragen de opname van koolhydraten. Dus ook **GEEN frisdranken.**

AANBEVOLEN: cornflakes,wit brood,sandwiches,rozijnenbrood evenals mager vlees (zoals kippenwit,rosbief,kalfsgebraad,gerookt rundvlees zoals filet de sax,gekookte lever is rijk aan B vitaminen en haem ijzer),zacht gekookt ei,omelet,vis (ook gerookte en gestoomde haring,makreel,zalm,paling,forel).Magere kaas,fetakaas,gesuikerde magere verse kaas of tofu. Honing of sterk gesuikerde confituur. Peperkoek, speculoos ,pain grecque Daarbij magere melk,lichte koffie,rijstmelk,sojamelk,vruchtenthee of **Carbo-Gy** ** 50 gram per 500 ml ,mag warm geserveerd worden 65 °C.

2) Tussendoortje 10u30

Fruitsalade of verse kaas met fruit of energiebar en 1 drinkbus **Carbo-Gy** 50 gram.

3) Middagmaal

AANBEVOLEN: Aardappelsoupe met erwten of minestrone met deegwaren. Gebakken kip (zonder vel) met groenten macedoine en kruidenroomsaus (sojaroom)en gestoomde aardappelen of gegrilde biefstuk met erwtenpuree of kalkoen in roomsaus (sojaroom) met champignons en pasta of rijst met gebakken gecarameliseerde appeltjes en gegrilde scampi's en currysous of gegrilde zalm met rode wijnsaus en pasta en gestoofde worteltjes of waterzooi van vis en zeevruchten (sojaroom) met rijst.

4) Tussendoortje 15u30 (zie tussendoortje 10u30) + 1 drinkbus FULL TRAINING (50g /500ml)

5) Avondmaal:

Broodmaaltijd met mager vlees, vis of magere kaas of koude schotel van rijst met gerookte zalm of pasta met basilicum in sojaroom of paella of bami goreng (weinig olie gebruiken) of pastasalade met zeevruchten of garnalen of gevulde paprika met rijst in de oven.Tip: om een sojaroomsaus lekker te maken voegt u best een beetje kip of kalfsbouillon toe. Drinken : gemengd fruitsap

6) Voor slapen 20u30

Rijstpap met ahornsiroop of rijstpap met rozijnen en bruine suiker of pasta met vanillesaus met 1 drinkbus **Carbo-Gy**