

Food Facts

De Chinese cultuur, keuken en omstandigheden verschillen flink van wat je thuis gewend bent. Dit vraagt om slimme keuzes én goede voorbereiding. De Chinese cultuur is gericht op collectivisme; maaltijden worden vaak gedeeld. In de eetcultuur zijn er warme maaltijden bij ontbijt, lunch en diner. Veelgebruikte ingrediënten zijn rijst, noedels, tofu, groente, vlees/vis en specerijen.

Wat te doen voorafgaand aan de reis?

Zo bereid je je optimaal voor op je reis:

- Probeer voor vertrek een stukje van het tijdsverschil op te schuiven. Ga eerder naar bed en sta eerder op en schuif hierbij je maaltijden meteen mee. Je leest hier meer over in het jetlagprotocol.
- Overweeg preventief gebruik van probiotica vóór vertrek om je darmgezondheid te versterken. Geteste producten vind je bij Virtuoso, Healthspan Elite en Yakult.
- Check vooraf of er geschikte vliegtuigmaaltijden beschikbaar zijn (vegetarisch, voldoende eiwitten, etc.) en bestel dit bij voorkeur van tevoren.
- Voorzie in die maaltijden die je in het vliegtuig niet voorhanden hebt, bijvoorbeeld met wraps, muesli-/eiwitrepen, noten, rijstwafels, havermoutcups (instant oats), gedroogd fruit en poedervormige eiwitshakes.

Dit pak je wél in:

- Eigen snacks.
- Individueel verpakte eiwitshakes of poeder.
- Hervulbare drinkfles.
- Desinfectie en eigen bestek/eetstokjes (voor hygiëne).

Dit pak je níét in (omdat het verboden of gevoelig is in China):

- Vers fruit, vlees, zuivel, kaas (tenzij je het tijdens de reis opeet). Let op: wil je onderweg zuivel hebben, koop dat dan na de douane.
- Grote hoeveelheden supplementen en sportvoedingsproducten zonder verklaring.

Wat te doen tijdens de reis?

Planning

- Drink regelmatig, verdeeld over de reistijd (bij voorkeur water)
- Ga door met het verschuiven van je maaltijden naar de Chengdu-tijd. Overleg met het cabinepersoneel wat mogelijk is (bijvoorbeeld warme maaltijd overslaan of verplaatsen).
- Vermijd cafeïne minimaal vijf uur vóórdat je gaat slapen aan boord, vooral bij nachtvluchten.
- Zet voeding strategisch in om je slaap te bevorderen: neem een kleine koolhydraatrijke snack (mueslireep, stukje fruit, etc.) voordat je gaat slapen.
- Vraag eventueel je sportdiëtist of voedingskundige voor een plan tijdens de vlucht.

Voorbeeldschema maaltijdplanning (bij vertrek in de avond)

- Slaap de eerste 4,5 tot 5,5 uur na vertrek.
- Ontbijt na het slapen (halverwege de vlucht).
- Lunch ongeveer 2 tot 3 uur daarna.
- Snack tijdens de (eventuele) overstap.
- Dineer na aankomst in China (sluit aan op de lokale tijd, bijvoorbeeld 19.00-20.00 uur).

Hygiëne

- Reinig je handen vóór elke maaltijd en vermijd voedsel dat in contact komt met vliegtuigoppervlakken.
- Bekijk het Advies infectiepreventie voor verdere hygiënemaatregelen.



powered by



Wat te doen bij aankomst?

Planning

- Eet volgens lokale tijden.
- Let vanwege de hoge temperaturen in Chengdu op je vochtinname; drink voldoende.
- Gebruik cafeïne na aankomst strategisch.
 - Cafeïne kan helpen om sneller te wennen aan de nieuwe tijdzone en vermoeidheid overdag te verminderen.
 - Dit kan concentratie, alertheid en cognitieve prestaties verbeteren bij een jetlag.
 - Let op: hoewel cafeïne alertheid bevordert, kan het de slaapkwaliteit verstoren (ook bij gebruik overdag), dus houd ook in de lokale middag of avond de minimale vijf uur aan.

Voedingskeuzes

Vermijd:

- Kip, kalkoen, rund-, varkens-, schapenvlees (bv: biefstuk, bolognaisesaus, gehaktballen, schnitzels, rauwe ham), vis en schaal- en schelpdieren.
 - Deze producten kunnen clenbuterol bevatten, wat een dopinggeduide stof is en dus verboden.
- Rauwe groenten.
- Rauwe producten, zoals ei.
- Gepeld/geschild/voorgesneden fruit.
- Verborgen dierlijke producten zoals vleesbouillon of vissaus.
- Sappen of zuivelproducten die niet voorverpakt zijn (bijvoorbeeld sap in een kan).
- IJsblokjes van kraanwater.
- Buffetmaaltijden die niet goed warm of koud zijn.
- Streetfood en marktkramen met twijfelachtige hygiëne.

Vegetarische opties

- Tofu, tempeh, seitan, eieren, peulvruchten, noten en sojaproducten zijn goede eiwitvervangers.

Supplementen

- Neem de voor jou aanbevolen suppletie mee.
- Overleg dit met je sportdiëtist of voedingskundige.



powered by



Waterveiligheid

- Kraanwater in China is niet veilig om te drinken. Gebruik altijd:
 - Gebotteld water (controleer of de dop verzegeld is).
 - Gekookt of gesteriliseerd water.
- Controleer regelmatig de kleur van je urine, hoe lichter, hoe beter je hydratatie niveau. Citroenlimonadekleur is prima.
- Vermijd ijsblokjes en voedsel dat gewassen is in kraanwater.

Hygiëne

- Was of desinfecteer je handen vóór elke maaltijd.
- Desinfecteer tafeloppervlakken, bestek en stoelleuning (bijvoorbeeld in eetruimtes).
- Vermijd contact met buffetten zonder goede temperatuurbeheersing.
- Heb je diarree? Voorkom uitdroging en vul direct aan met elektrolyten (zoals ORS) en water/sportdrank.
- Lees het Advies infectiepreventie.



powered by

