

Eiwit inname



Waarom

We trainen doorgaans om beter te worden door herstel en adaptatie in de periode na de training. Daar is eiwit voor nodig. Om complete eiwitten aan te maken in ons lichaam hebben we aminozuren als bouwstenen nodig en we moeten zeker zorgen voor een goede aanvoer van de essentiële aminozuren. Het essentiële aminozuur leucine heeft een extra belangrijke functie omdat het gebruikt wordt als een signaal om de eiwitaanmaak te starten. Als de aanvoer van essentiële aminozuren niet optimaal is, dan is ook de aanmaak van nieuwe eiwitten niet optimaal. Omdat verschillende eiwitten in de voeding andere aminozuursamenstellingen hebben zijn ze ook niet allemaal even effectief. Wei-eiwit bijvoorbeeld is een geschikt eiwit omdat het snel wordt opgenomen, alle aminozuren bevat in de juiste verhouding, met een relatief groot percentage daarvan leucine. Voor het slapen gaan kan caseïne genomen worden (zie TeamNL Food Facts Eiwit voor de nacht), omdat de opname langzamer gaat en daarmee beter verdeeld wordt over de nacht. Plantaardige eiwitten zijn over het algemeen minder effectief en bevatten niet alle aminozuren in de juiste verhouding. Door het combineren van verschillende bronnen en door meer te eten van plantaardige eiwitbronnen, zou toch hetzelfde effect bereikt kunnen worden (zie ook TeamNL Food Facts vegetarische en veganistische voeding).



Wat

Ons lichaam (niet alleen spieren, maar ook organen, huid, pezen etc.) bestaat voor een groot gedeelte uit eiwit (ook wel proteïne genoemd). Eiwitten zijn voor te stellen als lange kralenkettingen van 20 verschillende kralen (een losse kraal noemen we een aminozuur). Sommige aminozuren kunnen we zelf aanmaken (niet-essentiële aminozuren) en andere kunnen we niet zelf aanmaken (essentiële aminozuren). We hebben daarom dus eiwit in de voeding nodig om de eiwitten in ons lijf aan te kunnen maken.



Wanneer

Topsporters die op de grenzen van hun fysieke belasting trainen moeten dagelijks optimaal herstellen en kunnen kleine beetjes winst halen door elke dag net iets beter te herstellen. Per maaltijd of inname moment is er een maximum dat verwerkt en opgeslagen kan worden. Dat ligt zo rond de 20-25 gram of persoonlijker: ongeveer 0,3 gram per kg lichaamsgewicht. Bij krachttraining voor het hele lijf of bij de langzaam verteerbare eiwitten voor de nacht kan dit mogelijk nog iets hoger, tot maximaal 40 gram. Start zo spoedig mogelijk na de training met het herstel, liefst in de eerste 30 minuten na de training. Voor de hoogste eiwitaanmaak: herhaal deze 20-25 gram eiwitinname elke drie uur, zo kom je op 5-6 "eiwitmomentjes" per dag.





Praktijk

Zorg voor herstel direct na de training met of direct een maaltijd, of anders praktisch om een shake te hebben met eiwit en eventueel koolhydraten (bij voorkeur een maaltijd omdat daar meer andere nutriënten in zitten).

Zorg voor een "eiwitmoment" elke 3-4 uur

Zorg dat er minimaal 20-25 gram (0,3 gram per kg lichaamsgewicht) eiwit in elk moment zit, met een hoog essentieel aminozuurgehalte (8 gram) en hoog leucine gehalte (3 gram)

Voor dagelijkse eiwitinname is meestal de meeste winst te boeken bij ontbijt, tussendoortjes en voor het slapen gaan.

Ontbijt: bv eieren, kaas, ham, kipfilet. Een grote kom havermout met melk kan ook al genoeg zijn.

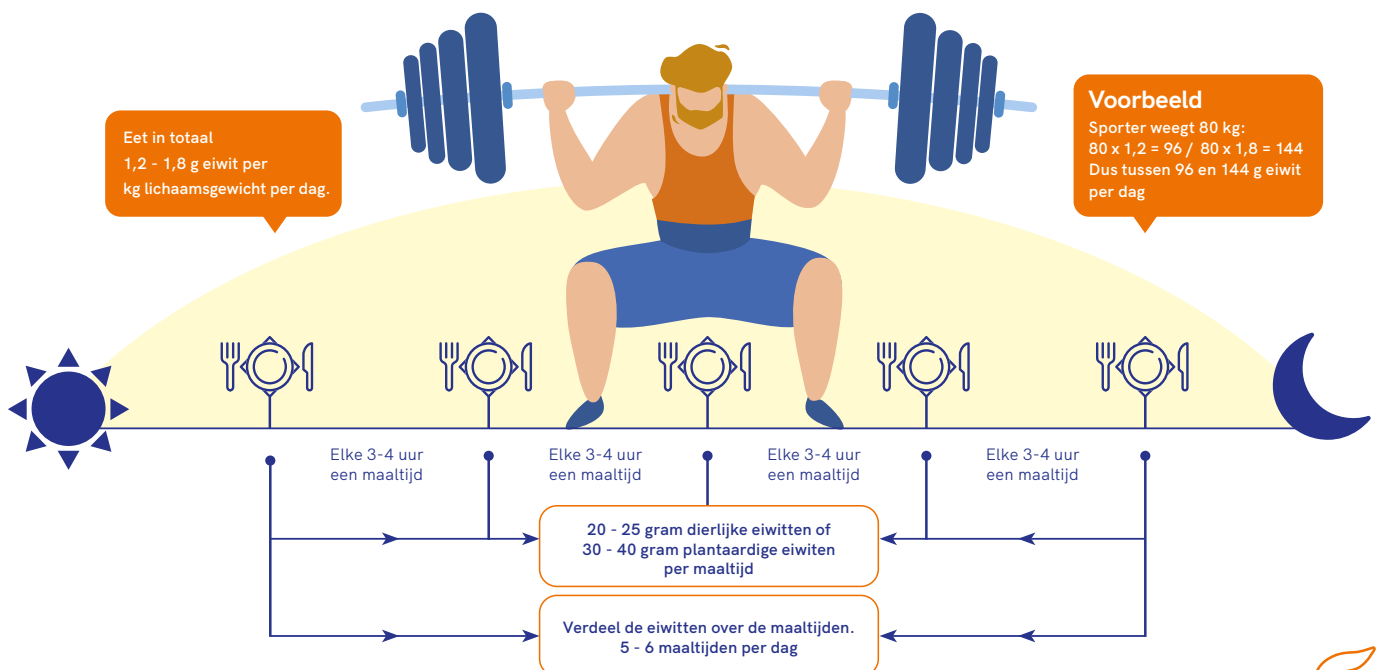
Tussendoortjes: kwark, noten of eventueel een eiwitreep of shake

Voor het slapen gaan: kwark of Campina caseïne poeder (te verkrijgen voor A, HP of selectie status sporters via sportvitamines.nu)

Voorbeelden van voedingsmiddelen met 20 gram eiwit:

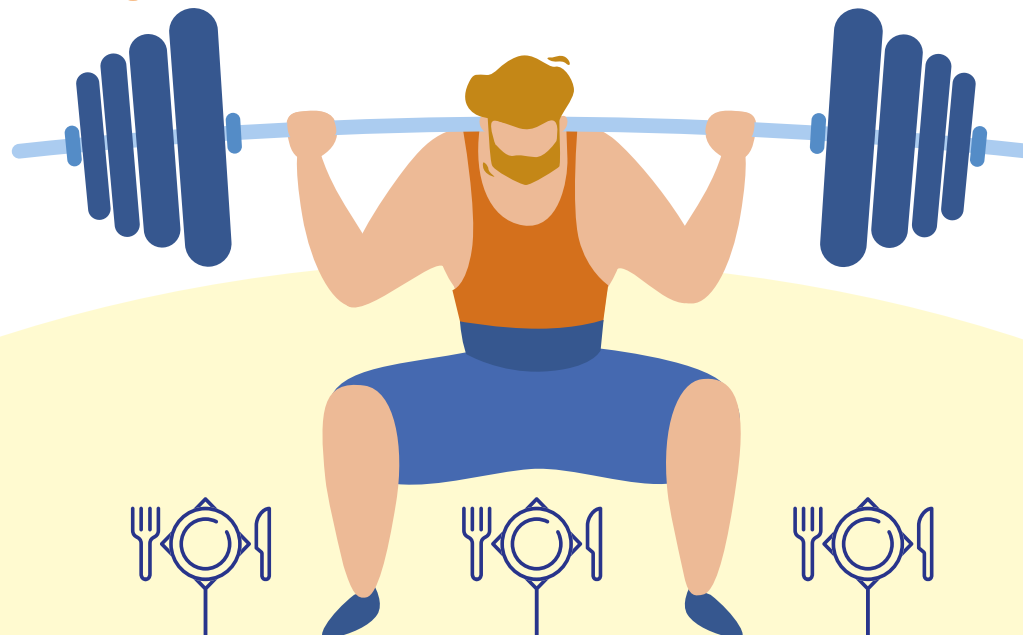
- 70 gram biefstuk
- 100 gram zalm
- 80 gram kipfilet
- 3 eieren
- 240 gram tofu
- 500 ml melk of yoghurt
- 250 ml kwark
- 700 ml sojadrink
- 120 gram noten
- 300 gram kikkererwten

Om je eiwitinname helemaal persoonlijk af te stemmen, neem contact op met je sportdietist.



Eiwit inname

Eet in totaal
1,2 - 1,8 g eiwit per
kg lichaamsgewicht per dag.



Voorbeeld
Sporter weegt 80 kg:
 $80 \times 1,2 = 96$ / $80 \times 1,8 = 144$
Dus tussen 96 en 144 g eiwit
per dag

Elke 3-4 uur
een maaltijd

Elke 3-4 uur
een maaltijd

Elke 3-4 uur
een maaltijd

Elke 3-4 uur
een maaltijd

20 - 25 gram dierlijke eiwitten of
30 - 40 gram plantaardige eiwitten per
maaltijd

Verdeel de eiwitten over de maaltijden.
5 - 6 maaltijden per dag

! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Eiwit inname.



powered by

