

# Voedingstips in tijden van corona



# Waarom

Tijdens deze periode van thuis blijven, thuis trainen en geen wedstrijden is het belangrijk zo fit mogelijk te blijven, zodat je over en aantal weken op vrijwel hetzelfde niveau alles weer kunt oppakken. Het is ook belangrijk dat we het immuunsysteem zo sterk mogelijk maken zodat als er een infectie komt dat je lichaam deze effectief en snel kan bestrijden. Natuurlijk is het voorkomen van infectie het beste. Een goede hygiëne is daarom van essentieel belang.

De beperkingen betekenen improviseren met de training, maar het is ook cruciaal om goed op je voeding te letten. De TeamNL sportdiëtisten en -voedingskundigen staan voor je klaar als je hulp nodig hebt. Bel, mail of app gerust als je vragen hebt en/of een persoonlijk (aangepast) voedingsplan wilt.

## Waarom is de focus op voeding zo belangrijk?

- Om het immuunsysteem optimaal te ondersteunen
- Omdat spiermassa behouden niet vanzelf gaat
- Omdat je energiebalans verandert

### 1 Maak je immuunsysteem zo sterk mogelijk

Door gezond te eten en genoeg te slapen blijft je weerstand zo hoog mogelijk. Met een goede weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën en virussen en word je minder snel ziek. Mocht je toch ziek worden, dan herstel je sneller.

#### 1.1. Fruit en groente voor een beter immuunsysteem

Wissel verschillende fruit- en groentesoorten goed af. Deze mix lijkt je immuunsysteem een handje te kunnen helpen. Ideeën voor verschillende groentesoorten zijn: spruitjes, broccoli, bloemkool, paprika, wortelen en groene bladgroenten. Bij groene bladgroenten kun je denken aan broccoli, boerenkool, andijvie, rucola, veldsla, spinazie, sperziebonen, snijbiet. Ideeën voor verschillende fruitsoorten zijn: sinaasappels, mandarijnen, mango, bessen, frambozen, aardbeien, kiwi, banaan en bramen. Zelfs als deze uit de diepvries komen zijn ze prima. Het is een goed idee om per maaltijd meerdere soorten tegelijk te eten.

#### 1.2 Eet gevarieerd

Eet veel groente en fruit: dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit. Kies vooral volkoren, zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst. Eet een portie vlees, vis, kip of vleesvervangers (zoals peulvruchten, noten of tofu) per dag.

#### 1.3 Eet voldoende eiwitrijke producten

Eiwitten zijn belangrijk voor spieren maar ook voor het immuunsysteem (zie 2.2)



### 1.4 Drink voldoende

Vul eventueel 1-1,5 liter fles met water in de ochtend en zorg dat deze aan het einde van de dag leeg is. Wissel het af met thee of koffie zonder suiker/honing.

### 1.5 Koolhydraten tijdens training

Neem koolhydraten (bijvoorbeeld een sportdrink) tijdens de zware trainingen. Dit helpt het immuunsteem.

### 1.6 Voedingssupplementen

De volgende supplementen kunnen bijdragen aan een goed werkend immuunsysteem en zijn onderdeel van het TeamNL infectiepreventieprotocol. Overleg met je sportdiëtist of -voedingskundige of topsportarts.

Dagelijks:

- 15 mcg Vitamine D (1000 IU)
- 500 mg Vitamine C
- 15 mg Zink en
- Probiotica (2 flesjes Yakult)



Als je een beginnende verkoudheid voelt opkomen, neem dan zink zuigtabletten.

Let op dat je wel producten neemt die NZVT getest zijn. Dit kun je controleren in de doping waaier app. Veel andere supplementen waarvan beweerd wordt dat het het immuunsysteem versterkt, werken niet. Neem contact op met je sportdiëtist of -voedingskundige als je vragen hebt.

## 2 BEHOUD JE SPIERMASSA

- Dagelijks wordt 1-2% van je spieren afgebroken en weer opgebouwd.
- Spieropbouw wordt gestimuleerd door training en eiwitten in de voeding.
- Uit onderzoek is gebleken 5 dagen niet trainen tot 1-1,5 kg spierverslies kan leiden.
- Minder training kan ook spiermassaverlies betekenen.
- Het opbouwen van spier aanzienlijk kost meer tijd dan het verliezen van spier.
- Ga je spierafbraak tegen door de combi van training en eiwitrijk eten.

### 2.1 Blijf actief

Misschien een no-brainer, maar training, mits niet te extreem, zal het immuunsysteem versterken, helpen met op gewicht te blijven en spiermassa behouden.

### 2.2 Strategisch met eiwitten

- Zorg voor minstens 4 eiwitrijke eetmomenten op een dag met minimaal 20 gram eiwitten (ontbijt, lunch, diner en 1-2x tussendoortje)
- Neem bij het ontbijt altijd iets van zuivel ((soja) melk, (soja) yoghurt, kwark).
- Kook eens een extra eitje of maak een (groente)omelet bij bijv. de lunch.
- Eiwitrijke tussendoortips:
  - Brood met zalm, tonijn of kip
  - Kwark, Skyr of Griekse yoghurt
  - Boterham met eiwitrijk beleg
  - Eiwitreep (als je het even niet meer weet)



Lees ook de TeamNL Food Facts over Eiwit inname en BCAA op [www.foodfacts.online](http://www.foodfacts.online)

#### Wat is ook alweer 20 gram eiwitten?

Naast dat eiwitten veelal in dierlijke producten zitten, zit het ook in plantaardige producten, zoals brood, pasta, etc. Door bijvoorbeeld brood en zuivel te combineren, kom je snel aan de 20 gram.

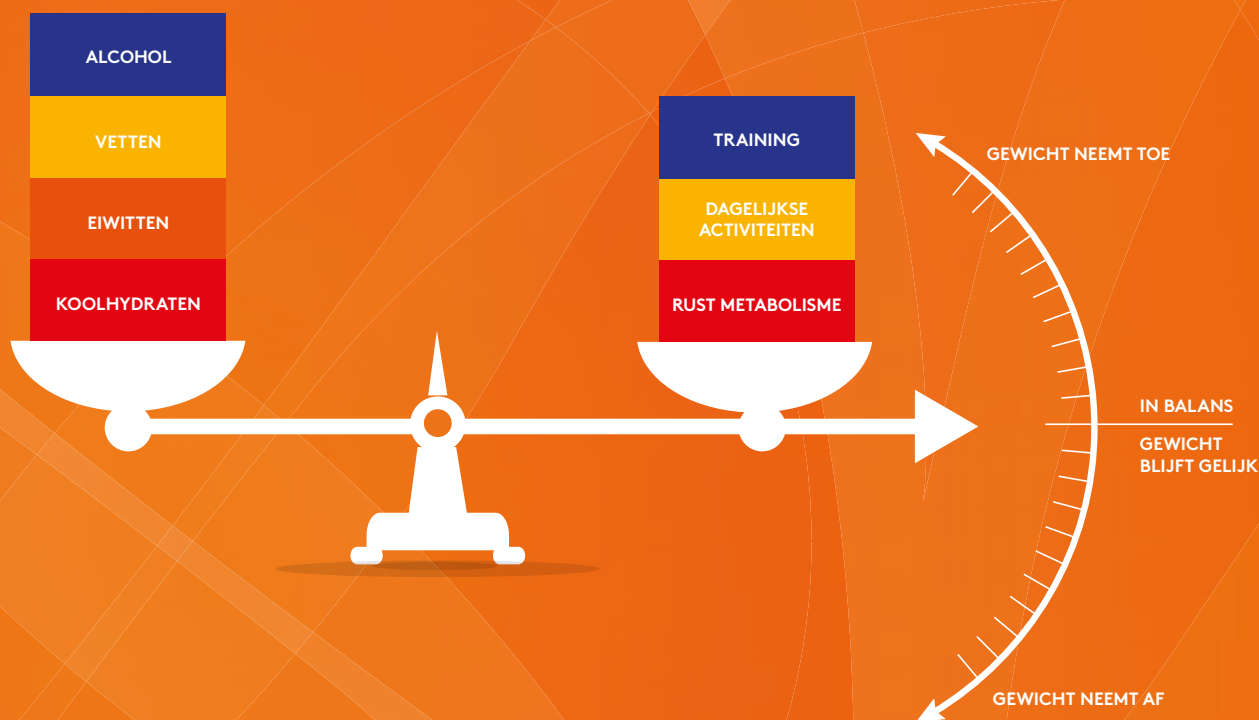
#### 20 g eiwitten vind je in:

200 ml magere kwark of Skyr  
500 ml magere yoghurt of Alpro soja  
600 ml halfvolle melk  
3 eieren  
65 g kip  
85 g tonijn  
150 g vleesvervanger

### 3 BEHOUD JE LICHAAMSGEWICHT

Het is heel simpel... door minder (intensief) te trainen en het wegvallen van wedstrijden gaat je energieverbruik naar beneden (energie uit). Dat betekent dat je dus ook minder energie nodig hebt dan normaal (energie in). De kans bestaat dan dat je onnodig aankomt, terwijl spiermassa afneemt.

De meesten van jullie waren een aantal weken geleden topfit qua vetmassa en gewicht. Als je dit kunt behouden, zul je veel sneller weer op niveau zijn. Tegelijkertijd is dit zeker geen periode om aan afvallen te denken, dat is een extra stress voor het immuunsysteem. Dus we moeten gewicht gelijk proberen te houden.



**Hier zijn een paar tips die kunnen helpen op gewicht te blijven:**  
*Niet al deze punten zullen voor iedereen belangrijk zijn, maar pik de punten er uit die voor jou van toepassing kunnen zijn.*



#### 3.1 Weeg regelmatig

Houd je gewicht regelmatig, liefst dagelijks, in de gaten. Kijk niet naar het getal wat daar uitkomt maar kijk naar de trend van de lijn die je ziet. Het gewicht kan wat schommelen door veranderingen in vochthuishouding. Een keer een hoger of een lager gewicht zegt niets, maar het is belangrijk om naar de trend te kijken. Zo kun je tijdig een trend omhoog of omlaag zien aankomen.

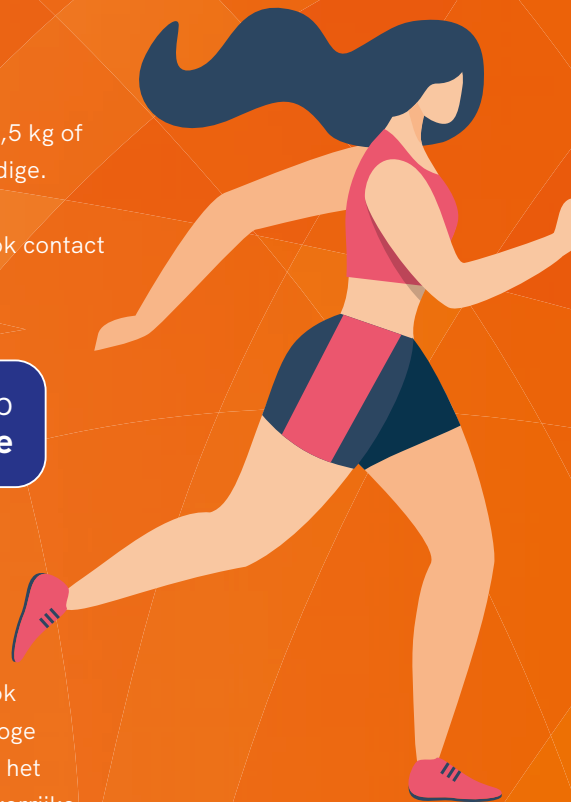


Weeg elke ochtend op hetzelfde moment, zonder kleding.

Merk je een geleidelijke toename of afname in lichaamsgewicht van 1,5 kg of meer, trek dan aan de bel bij jouw sportdiëtist/sportvoedingsdeskundige.

Als wegen niet prettig voelt, dan mag je dit achterwege laten en/of ook contact opnemen met jouw sportdiëtist of -voedingskundige.

En als je meer wil lezen, zoek dan de TeamNL Food Facts op [www.foodfacts.online](http://www.foodfacts.online)



### 3.2 Minder producten met hoge energiedichtheid

Minder inspanning betekent minder energie gebruik en dus ook minder eten. Houdt vooral rekening met producten met een hoge energiedichtheid (dat betekent veel calorieën per gram). Door het minderen van vetten in jouw voeding én het beperken van suikerrijke producten kun je dit het gemakkelijkst bereiken.

## Energiedichtheid

Kcal/gram

0

Zeer laag

0,6

Laag

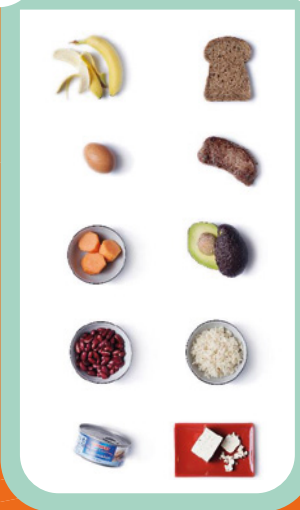
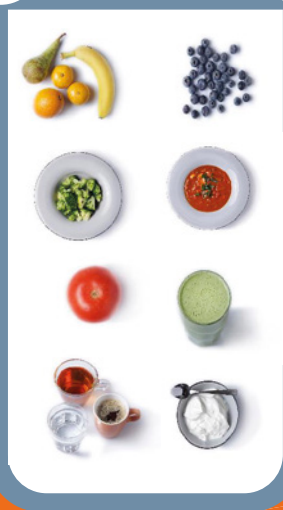
2,5

Gemiddeld

4

Hoog

9



### 3.3 Vermijd zoveel mogelijk het snacken en snaaien

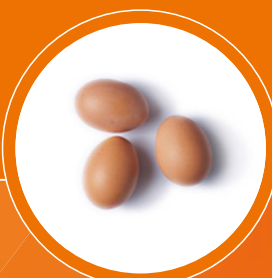
We kennen het allemaal: koekjes, snoepjes, chips, chocolade.... Blijf een kwalitatief goede voeding gebruiken en houd je vast aan 4-5 gezonde eetmomenten per dag. Eet bij iedere maaltijd groenten of fruit, volkoren producten, magere eiwitten.

### 3.4 Verminder de verleiding

Identificeer van welke producten je gemakkelijk te veel eet en zorg dat je deze niet in huis hebt, dan is de verleiding er ook niet. Een open deur maar toch...

### 3.5 Gebruik ook basisvoeding als tussendoortje

Een stukje fruit, bakje yoghurt, sneetje brood, knäckebröd, rijstwafel, gekookt eitje kan ook als tussendoortje worden gebruikt. Zoek naar eiwitrijke producten; die zijn meestal meer verzadigend.



### 3.6 Vergroot de porties groenten bij maaltijden

Groenten hebben een hele lage energiedichtheid en zijn meer vullend. Dus behalve dat je veel nutriënten binnenkrijgt, heb je ook minder honger.



### 3.7 Vermijd sapjes uit pak, maar ook verse kant-klaar-sapjes

Je hebt 3-5 sinaasappels nodig om 1 klein glaasje sap te krijgen. Dat sap bestaat vrijwel alleen uit suiker, want de vezels gooi je weg en krijg je niet binnen. Eet dus gewoon 2-3 porties fruit per dag. Dat vult meer en is uiteindelijk veel gezonder.



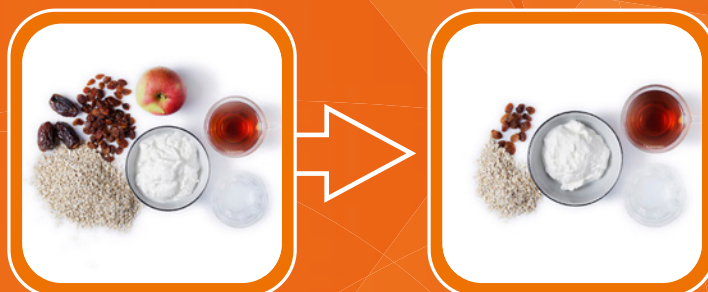
### 3.8 Gebruik geen suikerbevattende frisdranken

Drink bij de maaltijden en tussendoor vooral water (evt. met smaakje), thee (evt. met smaakje) of koffie.

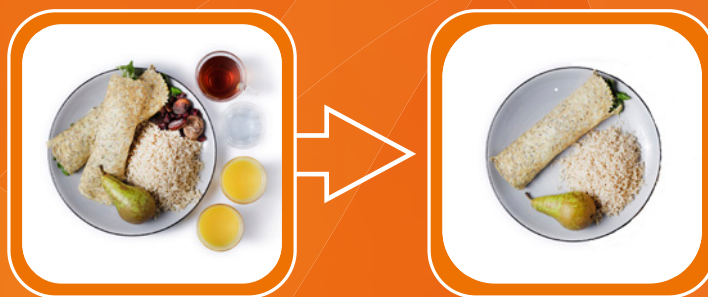


### 3.9 Minder opscheppen bij het ontbijt, lunch en de warme maaltijd

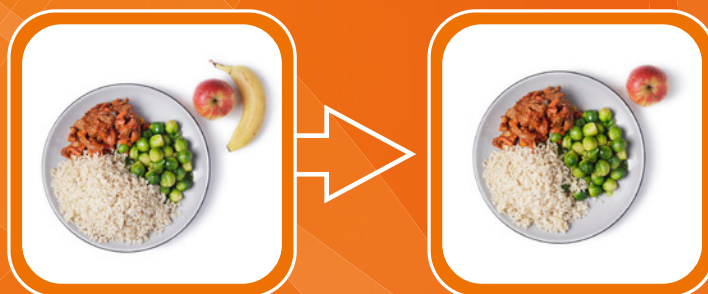
Als je trainingsarbeid vermindert, zorg dan ook dat je portiegroottes iets kleiner zijn. Dat geldt niet voor groente maar wel voor de rest. Een klein beetje minder bij elke maaltijd gaat een groot verschil maken na een paar dagen.



Ontbijt



Lunch



Avondeten

### 3.10 Vermijd alcohol

Behalve het feit dat alcohol bijna 2 maal zo veel energie bevat per gram als suiker, is het ook een remmer van het herstelproces.



**Tot slot** Veel succes de komende weken en "stay healthy and fit".

Bel, mail of app gerust als je vragen hebt en/of graag een persoonlijk (aangepast) voedingsplan wilt. En natuurlijk, check de web site:

[www.foodfacts.online](http://www.foodfacts.online)

