



Eiwit voor de nacht



Waarom

Voor veel sporters is het belangrijk om spier te laten herstellen en zich te laten aanpassen aan de training die gedaan wordt. Deze adaptaties die gericht zijn op kracht- als ook op duureigenschappen, vereisen de aanmaak van nieuwe eiwitten in de spieren. We geven met eiwit in de voeding niet alleen de bouwstenen voor deze spiereiwitten maar ook de prikkel die de spier aanzet om nieuwe eiwitten te maken. Tegelijkertijd met de aanmaak van nieuwe eiwitten vindt ook altijd afbraak van eiwitten plaats. In de nacht, als er lang niet gegeten wordt, is normaal de afbraak van spieren groter dan de opbouw. Met de juiste voeding kan ook in de nacht de opbouw groter worden gemaakt dan de afbraak, maar dat kan alleen als er voor het slapen gaan eiwitten worden ingenomen.



Wat

Eiwit geeft dus de bouwstenen en het signaal voor opbouw van spieren. Om over een langere periode van de nacht profijt te hebben de eiwitname, lijkt het beter om een langzaam eiwit te nemen.

Caseïne is een voorbeeld van een langzaam verteerbaar eiwit en is geschikt hiervoor. Voor een duidelijk effect op spieraanmaak is wel een vrij grote hoeveelheid nodig: 30-40 gram caseïne eiwit. Je vindt dit in producten zoals kaas en kwark.



Wanneer

Neem 30-40g caseïne eiwit een half uur voor het slapen gaan na een zware (kracht) training. Op een rustdag of bij lichte duurtraining is het niet nodig.





Praktijk

Caseïne is een melkeiwit dat vooral veel voorkomt in kaas en kwark. Je kunt ook caseïne poeder gebruiken in een shake. 375 gram magere kwark (grote kom) bevat 30 gram eiwit (voornamelijk caseïne).

Recept.

Magere kwark met walnoten en bessen.

375 gram magere kwark

30 gram walnoten

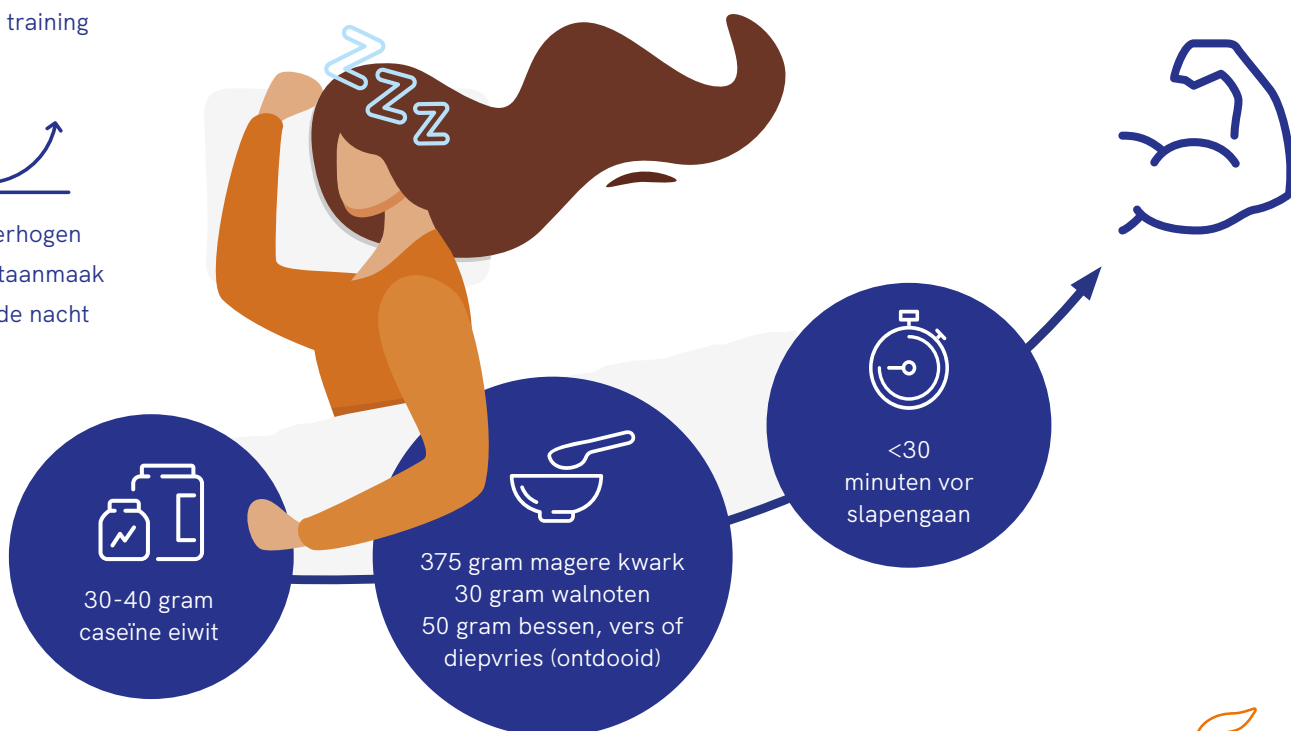
50 gram bessen, vers of diepvries (ontdooit)



Optimaal herstel
van training



Verhogen
eiwitaanmaak
in de nacht



powered by



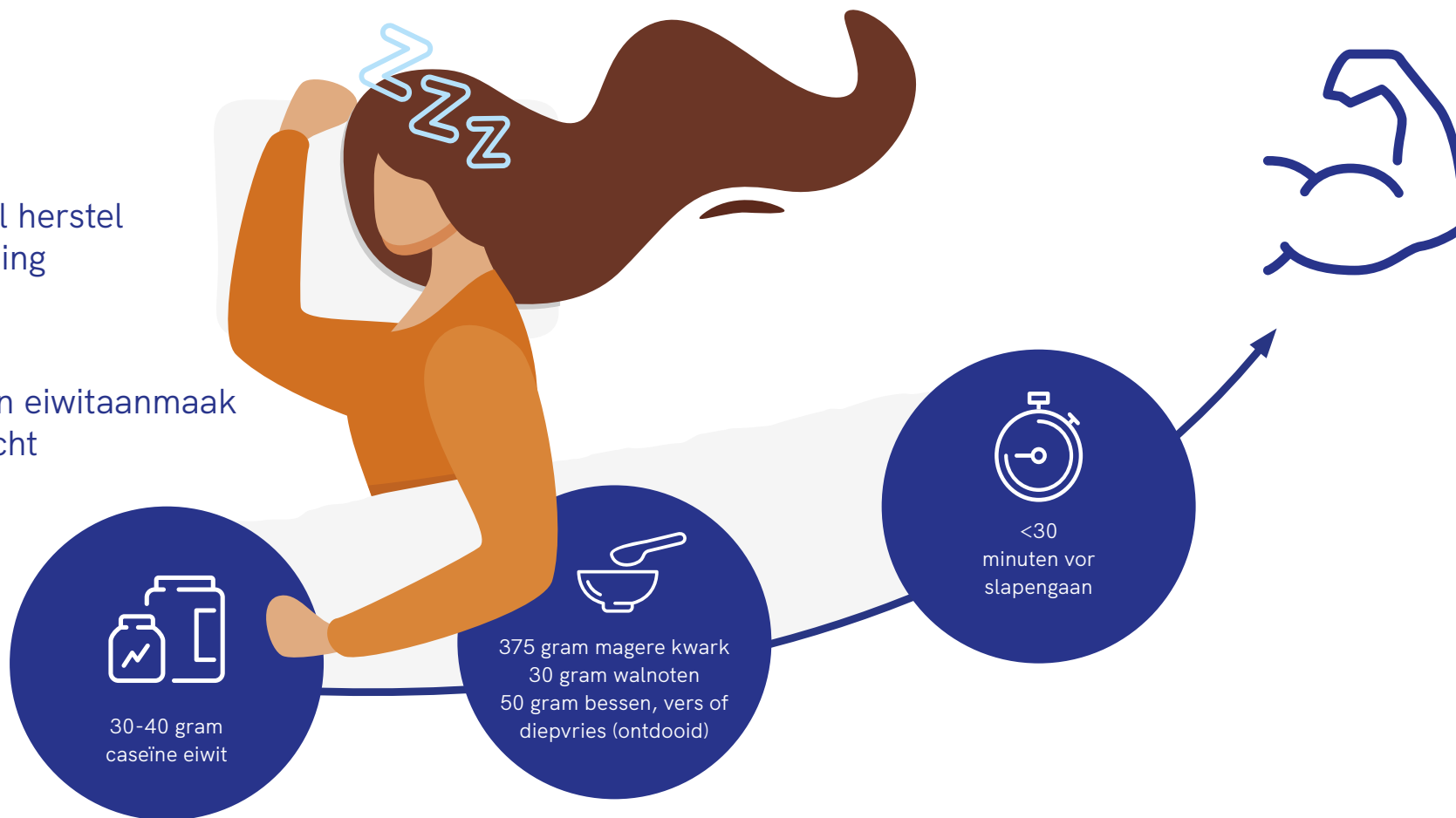
Eiwit voor de nacht



Optimaal herstel van training



Verhogen eiwitaanmaak in de nacht



! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema eiwit voor de nacht.



powered by

