



# Voeding tijdens het reizen



## Waarom

Topsporters zijn veel op reis. Tijdens het reizen zijn er meerdere uitdagingen op het gebied van voeding. Reisdagen zijn meestal rustdagen waar men vooral stil zit en de energiebehoefte daardoor lager is dan normaal. Aan de andere kant is de vochtbehoefte vaak verhoogd, vanwege de droge lucht in vliegtuigen. Door de reis kunnen sporters ook last krijgen van jetlag. Voeding kan een rol spelen om de nadelige effecten van lang reizen te verminderen.



## Wat

- De energiebehoefte is laag, zoals een rustdag zonder veel activiteit. Verder is het gevoel van honger vaak gereduceerd en de smaakpapillen reageren anders dan normaal door de droge lucht, het verstoorde ritme en de vermoeidheid.
- Drink zodat de urine strokleurig of lichter is, maar te veel drinken kan leiden tot toiletbezoeken waardoor slaap negatief beïnvloed wordt.
- Veel koffie of thee is niet aan te raden vanwege het activeren van de hersenen, waardoor men onnodig het dag-nachtritme zou kunnen verstoren. Vroeger werd dit afgeraden wegens vermeend effect op uitdroging, maar dit is advies is losgelaten.
- Alcohol is niet aan te raden vanwege de uitdrogende werking en het verminderen van de slaapkwaliteit.
- Melatonine is een hormoon dat het normale dag-nachtritme ondersteunt en kan gebruikt worden als supplement voor sporters die last kunnen gaan hebben van een verstoord ritme, maar alleen op advies van een arts en juist getimed.
- Wees extra alert op de hygiëne, omdat slaapgebrek de kans op infecties vergroot



## Wanneer

Probeer zoveel mogelijk het normale dagelijkse ritme aan te houden wat betreft eten en drinken. Bereid je voor op de tijdzone van bestemming met betrekking tot dag-nachtritme. Dit geldt ook voor het plannen van de maaltijden: pas de timing aan op de etenstijden op de plek van bestemming. Timing en kwaliteit van maaltijden zijn niet altijd optimaal in een vliegtuig. Wees daarom goed voorbereid en neem genoeg gezonde snacks mee. Om droge luchtwegen te voorkomen dien je vaak kleine slokjes water te nemen.





## Praktijk

- Eten: Beslis welke maaltijden je wilt nemen en in welke hoeveelheid. Eet kleine maaltijden elke 3-4 uur, en probeer de hoeveelheid eiwitbronnen en groenten in de maaltijd hoog te houden (lagere energiebehoefte dan normaal). Neem eigen producten mee, zoals:
  - o brood
  - o eiwitrepen/poeder
  - o fruit
  - o salade
  - o noten

Check wel tevoren (via je teammanager of zelf via <https://www.iatatravelcentre.com/customs-currency-airport-tax-regulations.htm#>) welke producten zijn toegestaan in het land van bestemming. Zo mag er bijvoorbeeld geen groenten en fruit Nieuw Zeeland in gebracht worden. Je mag het dan nog wel eten in het vliegtuig, maar zorg dat het niet per ongeluk in je tas blijft zitten.

Zelf eten meenemen maakt het ook makkelijker om de verleiding om slecht te eten op vliegvelden of te eten uit verveling.

- Drink regelmatig kleine slokjes water (probeer iets meer te drinken dan normaal). Neem je eigen bidon mee en vul deze na de security check, want je mag maar 100ml water meenemen. Voeding als pindakaas en mosterd valt ook onder de regeling van maximaal 100ml.
- Overleg met de sportarts of het verstandig is om melatonine in te nemen.
- Maak samen met je TeamNL sportdiëtist of voedingskundige een plan voor de vlucht.



# Voeding tijdens het reizen



! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Voeding tijdens het reizen.



powered by

