



5 gouden voedingstips voor VOLLEYBAL(ST)ERS

1. Zorg voor een goede vochtbalans

- Drink één uur voor de inspanning minimaal 500ml vocht.
- Probeer tijdens de rust minimaal 200ml te drinken.
- Drink na de inspanning minimaal 750 ml vocht; bij voorkeur een **isotone** sportdrink/dorstlessen met de juiste samenstelling: 40-80 gram koolhydraten per liter. Check het etiket!

2. "Train" het drinken tijdens de trainingen: voorkom dehydratie

- Niet iedereen is gewend om te drinken tijdens een inspanning. Goed gehydrateerd blijven is van groot belang op de prestatie. Het leren drinken tijdens een inspanning moet je ook trainen. Neem dit onderdeel mee in de trainingen.

3. Zorg voor voldoende energie voor tijdens de inspanning

- Eet tussen 2 - 3 uur voor de inspanning je 'laatste' maaltijd
 - Gebruik zo nodig 45 minuten voor inspanning een koolhydraatrijke snack.
- Let op!** Gewenste samenstelling van deze snack: hoog in koolhydraten en laag in vet en eiwit. Vetten en eiwitten blijven langer in de maag waardoor er klachten kunnen ontstaan tijdens het sporten. Voorbeelden van 'goede' snacks zijn: ontbijtkoek, krentenbol, mueslireep, eierkoek, PowerBar Energy bar.

4. Zorg voor een goed herstel

- Een goede herstel voeding bevat 20-25 gram eiwit en mogelijk wat koolhydraten.
- Praktische herstel producten zijn: 250ml magere (vruchten)kwark, 2 pakjes halfvolle chocomel, 2 sneetjes brood met 60 gram mager vleeswaar, Breaker proteïne en Vifit proteïne. Ook zijn er speciale hersteldranken en shakes op de markt. Het Nederlands Dames en Heren team gebruikt hersteldranken en shakes van PowerBar en Qwin.

5. Een goede basisvoeding is essentieel voor het leveren van een goede prestatie.

- Het leveren van een goede prestatie begint bij het hebben van een goed en volwaardig basisvoedingspatroon. Check eerst je basisvoeding voordat je kiest voor suppletie en/of andere aanvullingen. Raadpleeg voor persoonlijke voedingsadviezen een sportdiëtist.