

# Voeding en hardlopen



Clinics Daventria

Ijsselloop zondag 12 april 2026

Nynke van der Kooij  
Voedingsdeskundige/ diëtist/



# Richtlijnen gezonde voeding Gezondheidsraad



I'M A  
FOODIE



WAGENINGEN  
UNIVERSITY & RESEARCH

# Veel gestelde vragen over voeding bij hardlopen

- Wat kan ik het beste eten en drinken voor een training of wedstrijd?
- Zijn eiwitdrankjes uit de supermarkt goed voor herstel
- Heb je extra vitamines, mineralen nodig als je veel sport?
- Als je een uurtje gaat hardlopen, heb je dan sportdrink nodig of is water voldoende?
- Hoe laat en wat moet ik eten voor training of wedstrijd?
- Waar moet je op letten in de week voor de wedstrijd?

# Programma

- Voeding en Voedingstoffen
- Gezonde voeding als basis
- Timing eten en drinken voor, tijdens, na
  - Training
  - IJsselloop
- Vragen

Wat kan ik het beste eten en  
drinken voor een training of  
wedstrijd?

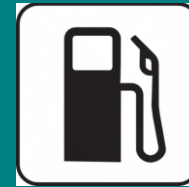
# Voeding en voedingsstoffen

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten
- Vitamines/mineralen
- Water /vocht

# Koolhydraten

- Belangrijke energiebron !!

1 gram koolh levert 4 kcal



- Verzamelnaam voor zetmeel en suikers  
→ glucose
- Voorkeur volkorenproducten
- Voorraad opgeslagen als glycogeen (spier, lever)
- = voor ca 1 -1,5 u sporten

# Voedingsvezels

- Onverteerbare koolhydraten van plantaardige producten:
- Groente, fruit , aardappelen, graanproducten, peulvruchten
- Voor gezonde darmwerking
- Verzadigd gevoel
- Langzamere opname van glucose
- Per dag: 30-40 g

# Vetten

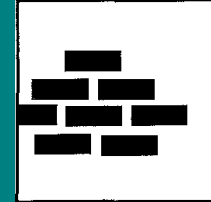
- Voordelige brandstof

Levert veel energie 1 g = 9 kcal



- Grote voorraad in lichaam
- Zichtbare en onzichtbare vetten, oliën
- Verzadigd (=fout)
- Onverzadigd (= oke)

# Eiwitten



- **Bouwstof**
  - 1 g eiwit levert 4 kcal (brandstof bij langdurige inspanning)
- Opbouw, behoud, herstel weefsels en spieren
- Dierlijke en plantaardige bronnen
- Amino-zuren → opbouw lichaamseiwit
- 1-2 u na E+mlt → 50% in spierweefsel
- Eiwithype...

Zijn eiwitdrankjes uit de supermarkt  
goed voor herstel?

# Eiwitten

Behoefte o.b.v. richtlijn gezondheidsraad:

0,8 g/kg lich gewicht

Vrouw 70 kg = 56 g eiwit per dag voldoende

Hogere behoefte : 1,0-2,0 g /kg lich gew

- ziekte en herstel
- ouderen
- krachtsport, intensief sporten

# Vitamines/mineralen

- Belangrijke rol in alle processen in lichaam
- Bronnen: alle voedingsmiddelen  
verschillende vit/min
  - vit D: weerstand, sterke botten/gebit, soepele spieren
  - B- vitamines: oa energiestofwisseling
  - Vit C: ondersteunt weerstand, opname ijzer
  - Mg: oa energiestofwisseling, werking spieren
  - Fe: oa O<sub>2</sub> transport, energiestofwisseling

# Heb je extra vitamines, mineralen nodig als je veel sport?

- In principe niet als je :
  - eet , drinkt vlg richtlijnen goede voeding
  - veel varieert
  - Uitzondering : vit D ..
- 
- Wel :
  - Bij meer dan 4-5 x p week intensief sporten
  - topsport
  - Bij aangetoonde tekorten, bijv bij ziekte, herstel

# Vocht

- 60-65% van ons lichaam = water
- Transport voedings- en afvalstoffen
- Lichaamstemperatuur op peil
- Per dag: 1,5 – 2lt p dag
- Bij intensief bewegen wel meer dan 2 liter
- Bronnen: alle dranken, fruit, groente, toetje, soep; alles telt



Als je een uurtje gaat hardlopen,  
heb je dan sportdrank nodig of is  
water voldoende?

- Voldoende vocht is voorwaarde voor goede prestatie:
- 1-2% v gewichtsverlies door uitzweten is 10% prestatieverlies
- 5% gewichtsverlies >30% prestatieverlies
- Voor , tijdens, na training/ wedstrijd drinken
- <1 uur lopen volstaat water. Langer dan 1,5 u dan ook KH aanvullen

# Toch even over sportdranken

Hypotoon: max 6 g KH/l

Isotoon: 6-8 g KH/L

Hypertoon: >8 g koolhydraten

## **Isotone sportdrank zelf maken**

1 l water+100 ml limonadesiroop + 1g zout

Of

0,5 l water+1/2 l sap + 1g zout

Wat kan ik het beste eten en  
drinken voor een training of  
wedstrijd?

# Gezonde Voeding als basis



# Check je eigen voeding Voedingscentrum



Hoe laat en wat moet ik eten voor training of wedstrijd?

Waar moet je op letten in de week voor de wedstrijd?

# Timing eten en drinken vóór, tijdens, na training/ijsseelloop

- Gezonde voeding als basis: bekijk eens realistisch wat je eet
- Pas z.n. je voeding in kleine stapjes aan
- Aandacht voor drinken, al tijdens training
- Vaker dan 4 x p week intensief training  
→ supplement

# Timing eten en drinken vóór training/ijsseloop

- Tot 4 uur voor de training/loop kan een grote maaltijd (stevig ontbijt, lunch of wrm mlt)
- Tot 2 uur voor training/loop geen zware mlt meer ( ontbijt, kleine lunch, ½ wrm maaltijd)
- Tot 1 uur kan een licht verteerbare maaltijd ( bijv dubbele volk boterham+ mager beleg of schaalte magere yoghurt+ fruit of muesli of banaan/appel)
- Aandacht voor drinken

# Tijdens training/loop

- Voornamelijk vocht en evt koolhydraten
- Begin al met drinken voor training
- < 45-60 minuten: geen of water ( bij warm weer wel!)
- Langer dan 75 min: water en ook KH aanvullen (hypotone of isotone dorstlesser)
- 1 – 2,5 uur: naast water 30-60 g KH/uur
- >2,5 uur: naast water 60-90 g KH/uur

# Na de training/loop

- Binnen een half tot 2 uur : vocht, koolhydraten en eiwitten
  - Aanvulling vocht huishouding en glycogeenreserves + herstel spieren
- Bijvoorbeeld:
- bruin/volk boterhammen met kaas, beker zuivel en stuk fruit. Extra drinken
- Kwark/yoghurt met muesli en vruchtensap
- Warme maaltijd : aardappelen of rijst+groente+ vlees/vleesverv. of ei

# Vorbereiding IJsselloop Doen!!

- Dagen ervoor:
  - rust nemen
  - gebruikelijke 3 hoofdmlt en 3-4x gezond tussendoortje
  - >1,5-2 lt drinken
  - oefen drinken tijdens training (evt ook sportdrank)
- Dag vd IJsselloop:
  - royaal ontbijt + vold drinken
  - 2 u voor loop : licht maaltijd, b.v. krentenbol, banaan, yoghurt met fruit, brood met mager beleg
  - drink 500-700 ml water of hypotone/isotone drank
- Na de finish: drinken, KH en eiwitten aanvullen !!

# Vorbereiding IJsselloop

## Niet doen!!

- Teveel zoete tussendoortjes als koekjes, Mars en andere repen, Dextro pur
- Koolzuurhoudende dranken
- Melkdrank vlak voor de wedstrijd/training
- Meer of minder cafeïne dan gewend

# Vragen?



Succes  
met de



IJSSELLOOP