Sportvoedingsdriehoek

Dit educatiemodel dient als leidraad voor het opstellen van een effectief sportvoedingspatroon en bestaat uit drie lagen.



TIMING EN HERSTEL

Optimale eiwitverdeling
Voor een maximale stimulatie van de spiereiwitsynthese is 20-25 g eiwit per eetmoment optimaal.

"Golden window" voor herstel
Neem 20-40g eiwit binnen de 2 uur na de inspanning voor spierherstel.

Melk als hersteldrank
Melk bevat van nature de ideale mix van vocht, eiwit, koolhydraten en elektrolyten.

Koolhydraatinname
Verdeel de totale koolhydraatinname over 4-6 eetmomenten voor een constante aanvoer van brandstoffen naar de spieren

STOP LEA BIJ JONGE SPORTERS

Funded by the European Union

This project has received funding from the European Union's ERASMUS-SPORT-2025, under Project Number: 2025-1-BE02-KA182-SPO-000300452.

De basisvoeding

Dit is de breedste laag en het fundament voor elke sporter. Het bestaat uit gezonde, minimaal bewerkte voedingsmiddelen zoals volkorenproducten (brood, deegwaren, granen), aardappelen, groenten, fruit, zuivel, vis, vlees, eieren, peulvruchten en noten.

Deze laag levert veruit de meeste voedingsstoffen en energie die een sporter nodig heeft zodat er voldoende energie beschikbaar is voor alle levensprocessen (groei, herstel, hormonale processen, immuniteit en alle fysieke arbeid, zoals lopen, fietsen, sporten, etc...).

Voldoende opname van calcium en vitamine D is van belang voor een goede botgezondheid.

Voldoende ijzer en vitamines van het B-complex zijn nodig voor groei en opbouw van spierweefsel en het voorkomen van bloedarmoede. Bij meisjes en vrouwen is er extra ijzer nodig voor groei en het compenseren van het bloedverlies door menstruatie.

Wie vegetarisch of veganistisch eet moet via slimme voedingskeuzes zorgen dat de aanbreng van ijzer, calcium, vitamine D, vitamine B12 en omega-3 vetzuren voldoende is.

Slaap, stressmanagement en regelmaat ondersteunen trainingsadaptatie.

Sportspecifieke voeding

Deze laag omvat producten die bedoeld zijn voor gebruik vlak vóór, tijdens of direct na training of wedstrijd, zoals sportdranken, repen, gels en eiwitshakes. De nadruk ligt op snelle aanvoer van koolhydraten en vocht, of op herstel met koolhydraten en eiwit, afhankelijk van het moment en de inspanning.

Timing wordt hier belangrijker naarmate de sportbelasting stijgt.

Sportsupplementen

Dit is de kleinste laag. Supplementen zoals vitamines, mineralen en sporenelementen zijn meestal niet nodig als de basisvoeding volwaardig is, maar kunnen in specifieke situaties een aanvulling zijn bij een aangetoond tekort of een concrete prestatiegerichte noodzaak.

Kies alleen evidence-based supplementen, zoals creatine, cafeïne, bicarbonaat of nitraat, en beoordeel steeds veiligheid, noodzaak en mogelijk dopingrisico via NZVT of Informed Sport.

STOP LEA BIJ JONGE SPORTERS

Funded by the European Union

This project has received funding from the European Union's ERASMUS-SPORT-2025, under Project Number: 2025-1-BE02-KA182-SPO-000300452.

This project has received funding from the European Union's ERASMUS-SPORT-2025, under Project Number: 2025-1-BE02-KA182-SPO-000300452.

Algemene richtlijnen

Ongeacht de sport die beoefent wordt kan de basisvoeding perfect samengesteld worden met gewone voedingsmiddelen. Enkel wanneer de noden heel hoog zijn en het dus praktisch niet haalbaar is dit met gewone voedingsmiddelen te doen, maken we gebruik van sportspecifieke voeding.

	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vocht	Herstel en aandachtspunten
Duursport (atletiek, wielrennen, zwemmen, triatlon, ...)	• Hoge koolhydraatbehoefte: 6-12 g/kg gespreid over de dag. **Stem koolhydraatinname af op trainingsbelasting**; rustdagen minder, zware dagen meer. Tijdens het sporten 30-120 g koolhydraten per uur. • Vezels: 25-30 g, lager vlak voor intensieve sportprestaties.	• Verhoogde eiwitbehoefte: 1,4-1,8 g/kg gespreid over de dag in porties van **20-35 g eiwit per eetmoment**. • Naast timing is kwaliteit van belang. Kies voor eiwitbronnen die rijk zijn aan essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Vooral het aminozuur leucine is een belangrijke prikkel voor de spiereiwitsynthese.	Lage tot middelmatige vetbehoefte: 20-30% van de totale energiebehoefte waarbij de behoeften aan essentiële vetzuren gedekt zijn.	• Dagelijks voldoende water drinken (controle: urine is lichtgeel qua kleur). • Tijdens lange/hete inspanningen kan je 300 ml tot 3 l verliezen per uur. Drink dan voldoende. Bij inspanningen die langer dan 1 u duren zijn isotone sportdranken nodig. Indien nodig ook extra aangevuld met zout. • Herstel: drinken (150 % verliezen) tot kleur urine licht is.	• Ideale herstelperiode: binnen 2 uur na inspanning 20-40 g eiwit plus 0.8-1.2 g koolhydraten/kg. • Voldoende ijzerrijke voedingsmiddelen (volle graanproducten, groenten en fruit).
Krachtsport (bodybuilding, worstelen, weightlifting, ...)	• Middelmatige koolhydraatbehoefte: 4-7 g/kg/dag. Stem koolhydraatinname af op trainingsbelasting; rustdagen minder, zware dagen meer. Tijdens het sporten 30-60 g koolhydraten per uur. • Vezels: 25-30 g, lager vlak voor intensieve sportprestaties.	• Hoge eiwitbehoefte: 1,6-2,2 g/kg gespreid over de dag in porties van **20-35 g eiwit per eetmoment**. • Naast timing is kwaliteit van belang. Kies voor eiwitbronnen die rijk zijn aan essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Vooral het aminozuur leucine is een belangrijke prikkel voor de spiereiwitsynthese.	Lage tot middelmatige vetbehoefte: 25-30% van de totale energiebehoefte waarbij de behoeften aan essentiële vetzuren gedekt zijn.	• Dagelijks voldoende water drinken (controle: urine is lichtgeel qua kleur). • Tijdens lange/hete sessies kan je 300 ml tot 3 l verliezen per uur. Drink dan voldoend • Bij inspanningen die langer dan 1 u duren zijn isotone sportdranken nodig. Indien nodig ook extra aangevuld met zout. • Herstel: drinken (150 % verliezen) tot kleur urine licht is.	Ideale herstelperiode: binnen 2 uur na inspanning 20-40 g eiwit plus 0.8–1.2 g koolhydraten/kg.
Teamsport (voetbal, basket, ...)	• Hoge koolhydraatbehoefte: 6-10 g/kg gespreid over de dag. Tijdens het sporten 30-60 g koolhydraten per uur. Stem koolhydraatinname af op trainingsbelasting; rustdagen minder, zware dagen meer. • Vezels: 25-30 g, lager vlak voor intensieve sportprestaties.	• Verhoogde eiwitbehoefte: 1,4-1,8 g/kg gespreid over de dag in porties van **20-35 g eiwit per eetmoment** • Naast timing is kwaliteit van belang. Kies voor eiwitbronnen die rijk zijn aan essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Vooral het aminozuur leucine is een belangrijke prikkel voor de spiereiwitsynthese.	Lage tot middelmatige vetbehoefte: 25-30% van de totale energiebehoefte waarbij de behoeften aan essentiële vetzuren gedekt zijn.	• Dagelijks voldoende water drinken (controle: urine is lichtgeel qua kleur). • Tijdens lange/hete sessies kan je 300 ml tot 3 l verliezen per uur. Drink dan voldoend • Bij inspanningen die langer dan 1 u duren zijn isotone sportdranken nodig. Indien nodig ook extra aangevuld met zout. • Herstel: drinken (150 % verliezen) tot kleur urine licht is.	Ideale herstelperiode: binnen 2 uur na inspanning 20-40 g eiwit plus 0.8–1.2 g koolhydraten/kg.
Technische sporten (gymnastiek, schermen, ballet, ...)	• Matige koolhydraatbehoefte: 3-5 g/kg gespreid over de dag. Tijdens het sporten 30-60 g koolhydraten per uur. Stem koolhydraatinname af op trainingsbelasting; rustdagen minder, zware dagen meer. • Vezels: 25-30 g, lager vlak voor intensieve sportprestaties.	• Licht verhoogde eiwitbehoefte: 1,2-1,6 g/kg gespreid over de dag in porties van **20 tot 30 g eiwit per eetmoment**. • Naast timing is kwaliteit van belang. Kies voor eiwitbronnen die rijk zijn aan essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Vooral het aminozuur leucine is een belangrijke prikkel voor de spiereiwitsynthese.	Lage tot middelmatige vetbehoefte: 25-30% van de totale energiebehoefte waarbij de behoeften aan essentiële vetzuren gedekt zijn.	• Dagelijks voldoende water drinken (controle: urine is lichtgeel qua kleur). • Tijdens lange/hete sessies kan je 300 ml tot 3 l verliezen per uur. Drink dan voldoend • Bij inspanningen die langer dan 1 u duren zijn isotone sportdranken nodig. Indien nodig ook extra aangevuld met zout. • Herstel: drinken (150 % verliezen) tot kleur urine licht is.	• Evenwichtige voeding met focus op energiebalans en concentratie. • Ideale herstelperiode: binnen 2 uur na inspanning 20–40 g eiwit plus 0.8–1.2 g koolhydraten/kg.