



15 Toename in Spiermassa

Waarom? Voor veel sporten is het nuttig om sterker en/of gespierder te worden. De voeding speelt een belangrijke rol in de ondersteuning van de krachttraining.

Wat? De belangrijkste voedingsstof voor spiergroei is eiwit. Daarnaast is het belangrijk om voldoende energie beschikbaar te hebben. Dit betekent dat je voor maximale spiergroei minstens zo veel energie met de voeding binnen krijgt als dat je verbruikt. Koolhydraten helpen om de spierafbraak tegen te gaan en om de krachttraining beter te kunnen uitvoeren. Een krachttraining moet nooit in gevaste toestand gedaan worden, neem dus altijd tevoren een gevarieerde maaltijd met een combinatie van koolhydraten en eiwit. Er zijn geen aanwijzingen dat eiwit uit sportvoedingspreparaten beter is dan eiwit uit de voeding. Het kan wel makkelijker zijn. Losse aminozuren hebben geen (additioneel) effect als er voldoende eiwit in de voeding zit. Creatine kan wel een positief effect hebben op spiermassatoename (zie factsheet 5: creatine).

Waarom niet? Voor sommige sporten werkt te veel spiermassa negatief. In dat geval moet er goed worden nagedacht of en hoe de krachttraining in het trainingsschema zou moeten worden ingebouwd. Als er besloten wordt om krachttraining te doen, dan moet je ook zorgen dat de voeding optimaal is. Krachttraining zonder optimale voeding is zonde van de tijd.

Hoe? Neem binnen 2 uur voor de training een maaltijd met voldoende eiwit (20 gram). Neem tijdens de training isotone dorstlesser, eventueel met wat eiwit. Neem zo snel mogelijk, maar in ieder geval binnen een half uur na de training, een "herstelshake" met 20 gram eiwit en koolhydraten, of een maaltijd met eenzelfde hoeveelheid eiwit. Wei-eiwit lijkt het beste. Plantaardige eiwitten moeten worden gecombineerd in een maaltijd voor betere beschikbaarheid voor het lichaam.

Voorbeelden 20 gram eiwit:

- 600 ml (chocolade) melk
- 150 ml kwark
- 80 gram biefstuk
- 80 gram tonijn
- 80 gram kipfilet
- 150 gram ei (3 stuks)
- 250 gram bonen
- 150 gram vleesvervanger
- 120 gram gemengde noten

Wanneer? Start de krachttraining in gevoede toestand, en neem direct na afloop een herstelshake. Wanneer je meer dan 20 gram eiwit per keer neemt wordt het overschot door het lichaam verbrand. Voor maximaal effect kan er elke drie uur 20 gram eiwit in de voeding worden genomen.

*Factsheets bieden slechts ruimte voor een beperkte hoeveelheid informatie. Neem voor vragen of een individueel afgestemd advies contact op met een SCAS gecertificeerde sportdiëtist bij jou in de regio (zie www.sportdietetiek.nl) of één van de leden van het NOC*NSF Team Voeding (zie www.nocnsf.nl/wot).*