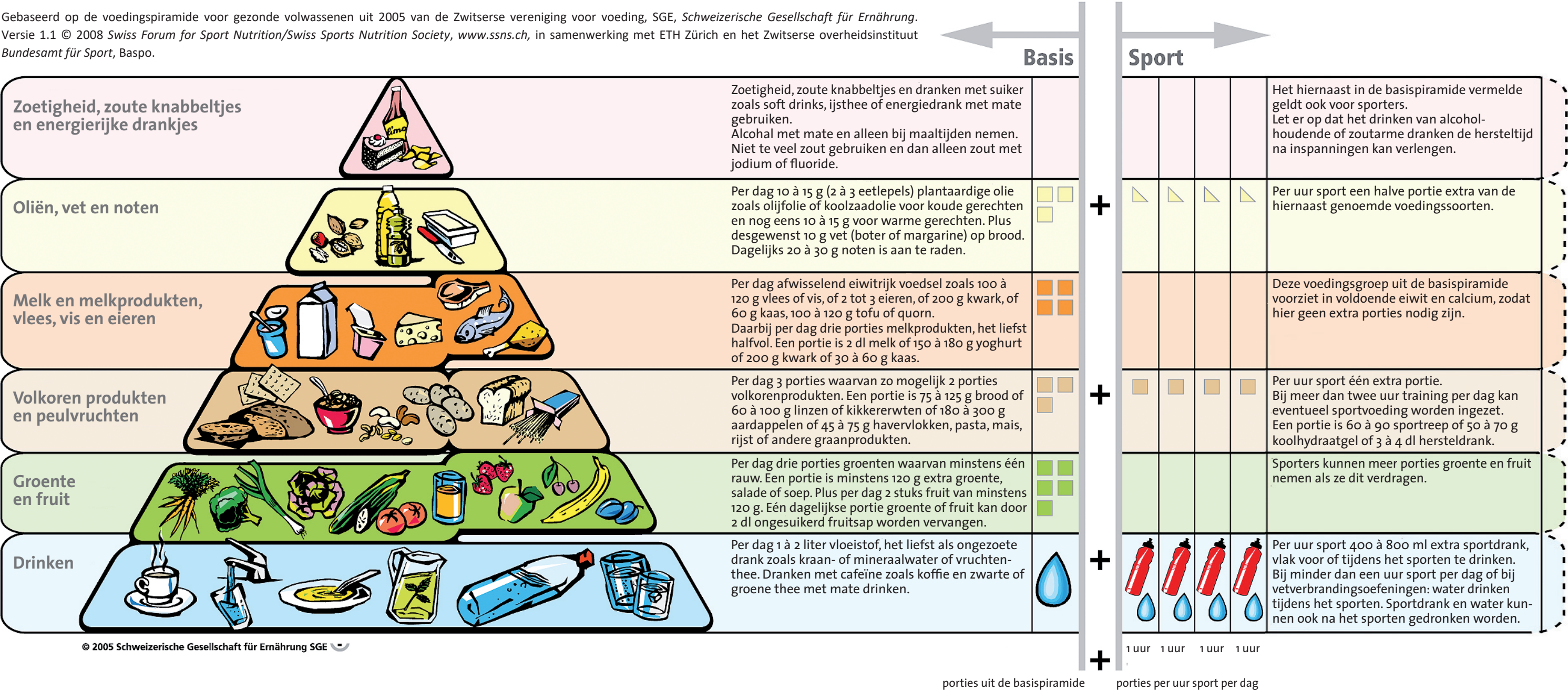


De voedingspiramide voor sporters

Voor wie meer dan vijf uur per week sport

Gebaseerd op de voedingspiramide voor gezonde volwassenen uit 2005 van de Zwitserse vereniging voor voeding, SGE, *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung*.
Versie 1.1 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition/Swiss Sports Nutrition Society, www.ssns.ch, in samenwerking met ETH Zürich en het Zwitserse overheidsinstituut Bundesamt für Sport, Baspo.



De aanbevelingen voor de voeding van sporters zijn gebaseerd op de voedingspiramide voor gezonde volwassenen van de SGE, *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung*, de Zwitserse vereniging voor voeding. Ze zijn daarop een aanvulling, omdat voor sportbeoefening immers extra energie en voeding nodig zijn.

Deze aanbevelingen zijn dus voor gezonde volwassenen die op de meeste dagen van de week minstens een uur tamelijk intensief sporten en zo op vijf of meer uur training per week uitkomen. De trainingen zijn voorbereidingen op de stop-and-go-inspanningen van een normale ijshockey-, voetbal- of tenniswedstrijd of de

constante belasting van crawlen met ongeveer 2,5 km/u, 8 km/u joggen of 2 Watt per kilo lichaamsgewicht spinnen.

De basispiramide en de aanvulling voor sporters zijn een doordacht dieet, die de sporter voldoende energie en onmisbare voedingsstoffen oplevert.

Alle levensmiddelen zijn toegestaan. Als het maar zo afwisselend mogelijk en het liefst seizoensgebonden is. Bij regelmatige consumptie van levensmiddelen die met mineralen en/of vitaminen zijn verrijkt of het gebruik van vitaminepreparaten kunnen de porties eventueel nog wat groter worden.

Het opvolgen van de sporterspiramide is een basis voor een jarenlange goede conditie.

De aanbevelingen van de basispiramide hoeven niet exact elke dag te worden nagekomen. Maar sporters kunnen zich beter wel elke dag aan de aanbevelingen van de sporterspiramide houden,

voor hun conditie en een sneller herstel na inspanningen. Wat sporters extra nodig hebben is berekend voor 1 tot 4 uur dagelijkse, tamelijk intensieve sportbeoefening. Bij langer of intensiever trainen is navenant meer nodig.

Bij sporters hangt het ook af van het lichaamsgewicht. De kleinste genoemde porties gelden voor sporters van ongeveer 50 kilo, de grootste porties voor sporters van 85 kilo.