



3 MINUTEN INFO

# Brood & sport

BROOD ZORGT VOOR DE BROODNODIGE KOOLHYDRATEN, EIWITTEN, VITAMINES, MINERALEN EN VEZELS IN ONZE VOEDING. MET BROOD KUN JE BOVENDIEN VOLOP VARIËREN EN HET IS GEMAKKELIJK MEE TE NEMEN: NAAR SCHOOL, NAAR HET WERK OF IN DE SPORTTAS. DE VOEDINGSSTOFFEN VAN BROOD ZIJN NAMELIJK OOK VOOR SPORTERS HEEL BELANGRIJK. BROOD PAST DUS UITSTEKEND BIJ EEN ACTIEVE EN SPORTIEVE LEVENSTIJL!

## Trainen met de juiste voeding

Sport je op recreatief niveau, dan heb je aan een gezonde voeding als basis genoeg. Denk daarbij aan een gevarieerd eetpatroon volgens de Schijf van Vijf met voldoende groenten, fruit, vocht, vlees, vis, zuivel of een andere eiwitbron en natuurlijk ook

brood, pasta of rijst. Het is belangrijk te kiezen voor drie hoofdmaaltijden en drie tot vijf tussendoortjes per dag.

Sport je drie uur of meer per week op intensieve wijze, dan mag je meer eten. Bijvoorbeeld één of twee

belegde boterhammen extra, een handje noten of zuidvruchten of een schaalje yoghurt met muesli en fruit. Sport je op hoog niveau en wil je prestaties verbeteren, langer op intensief niveau trainen of sneller herstel na een zware inspanning? Dan moet je je koolhydraatvoorraad aanvullen met zestig gram per uur. Meer kunnen je darmen niet opnemen.

### Extra koolhydraten

Wie intensief sport, verbruikt onder andere meer koolhydraten. Hierdoor ontstaat een verhoogde behoefte aan energie. Aan deze behoefte kan op gezonde wijze worden voldaan door meer brood te eten. Volkorenbrood is in dat geval een goede keuze, omdat het onder meer complexe koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels en mineralen zoals magnesium bevat. Deze voedingsstoffen zorgen voor een langdurige beschikbaarheid van energie en zijn goed voor de werking van spieren. Brood bevat

---

2 volkorenboterhammen  
met margarine en 30+ kaas =  
12,2 gram eiwit (223 kcal)



## Voor iedere sporter op elk niveau is brood een uitstekende basis

vooral langzame koolhydraten uit zetmeel. Het zijn deze koolhydraten die het lichaam nieuwe energie geven. Bovendien levert brood eiwitten en vitamines, waaraan een hogere behoefte ontstaat bij meer lichamelijke activiteit.

### Brood als basis

Voor iedere sporter op elk niveau is brood een uitstekende basis. Een boterham voorziet het lichaam van koolhydraten en eiwitten: precies wat sporters nodig hebben. Wil je



tijdens een training snel energie opnemen? Eet dan bijvoorbeeld een krentenbol (1 bol = circa 135 kcal). Deze heeft door de aanwezige krenten en rozijnen een bepaalde verhouding van natuurlijke suikers (uit de rozijnen) en langzame complexe koolhydraten (uit het graan). Hierdoor levert een krentenbol veel energie. Bovendien bevat een krentenbol eiwitten en vezels.

## Tijd voor herstel

Na afloop van een training heeft je lichaam vooral eiwitten nodig voor het herstel van spieren. Na een intensieve work-out gaat het om circa twintig gram eiwitten. Ook vezels, vitamines, mineralen en vocht zijn na een training van essentieel belang voor het herstel. Eet bijvoorbeeld twee volkoren of meergranen boterhammen met zaden en pitten voor extra eiwitten, belegd met 30+ kaas of vleeswaren en drink voldoende. Brood levert met zes sneetjes per dag 20-25% van de totale eiwitbehoefte.

Broodsoort*	Eiwitten (gram/100 gram)	Vezels (gram/100 gram)	Koolhydraten (gram/100 gram)	Energie (kcal/100 gram)
Volkoren brood met zaden en pitten	12,5	7,9	35,5	274
Volkorenbrood	10,9	6,6	39	233
Mueslibrood volkoren	10,6	6,9	43	295
Tarwebrood	9,8	5,0	43	236
Witbrood	9,0	2,5	48	247
Krentenbrood	7,8	3,3	53	273
Roggebrood (Fries)	5,6	8,3	36	193

\* 1 snee (35 gram), 1 bolletje 50 gram



De tabel laat zien hoeveel calorieën een persoon van 60, 75 of 90 kg verbrandt met verschillende activiteiten.

## Probeer het uit!

Welke voeding goed valt en hoe kort voor het sporten je nog iets kunt of misschien zelfs moet eten, verschilt per persoon. De stelregel is: snelle koolhydraten, een beetje vezels en weinig vet tijdens de training en veel vezels en eiwitten daarna. Een mix van snelle en langzame koolhydraten heeft zowel voor als na het sporten de voorkeur.

## Hoeveel verbrand ik?

Sporten en bewegen doe je vooral omdat het leuk en lekker is, maar een bijkomend voordeel is dat je er calorieën mee verbrandt. Het aantal calorieën dat je verbrandt, hangt af van het soort sport en van je gewicht. Wie zwaarder is, verbrandt meer calorieën.

	MET-waarde*	60kg	75kg	90kg
		(calorieën per half uur)		
Zwemmen	9,8	309	386	463
Hardlopen	8	252	315	378
Voetballen	7	221	276	331
Fietsen	6	189	236	284
Stevig wandelen	5	158	197	236
Hond uitlaten	3	95	118	142

\* = Metabolic Equivalent of Task

Wil je uitrekenen hoeveel jij verbrandt, gebruik dan de volgende formule: MET-waarde x 3,5 x kg lichaamsgewicht / 200 x aantal minuten.

Voorbeeld: vrouw van 56 kg gaat 40 minuten zwemmen. Zij verbrandt:  $9,8 \times 3,5 \times 56$  gedeeld door  $200 \times 40 = 384$  kcal

Bron: Kenniscentrum sport, Voedingscentrum



Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker