

Voorbeeld voedingsplan

Het is algemeen aanvaard dat de voeding een vitale rol speelt in rugbyprestaties en dat de behoeftes van een speler anders zijn dan die van niet-rugbyspelers. Een voedingsplan doet meer dan alleen het optimaliseren van de energieniveaus voor training en competitie.

Net als bij krachttraining of snelheidstraining is een voedingsplan gebaseerd op doelstellingen en wordt het aangepast voor specifieke resultaten. Aspecten te overwegen in uw voedingsplan zijn onder andere:

1. Energie toevoeren

Koolhydraten zijn de gemakkelijkst beschikbare bron van energie voor rugbyspelers. Ze zouden het grootste deel van je calorie-inname moeten vormen. Richtlijnen voor pre-wedstrijd maaltijden zijn:

- nuttig een hoofdmaaltijd minstens 3 uur voor de aftrap, met de nadruk op koolhydraatrijke voedingsmiddelen met een kleine eiwitbron
- een kleine snack, zoals een appel 1 ½ uur voor de aftrap
- vermijd zeer hoge eiwit- en vetinname
- nuttig veel drank
- experimenteer met verschillende soorten voedsel tijdens de trainingen om te ontdekken wat het meest geschikt is voor je

Focus op voedingsmiddelen met een gemiddelde glycemische index voor de training en wedstrijden zoals havermoutpap, en hoge glycemische voedingsmiddelen onmiddellijk na de wedstrijd bijvoorbeeld bananen, honing, sandwiches.

2. Opbouw en herstel

Doordat contact tot de eigenheid van rugby behoort en wegens de hoge vereisten op gebied van sterkte en kracht, dienen spelers een grotere hoeveelheid eiwitten op te nemen in vergelijking met niet-spelers. Toename van de spiermassa is gebaseerd op een gematigd niveau van eiwitinname, maar ook energie uit andere voedingsstoffen (vetten en koolhydraten) om een positieve energiebalans te vergemakkelijken.

Te zenuwachtig om te eten?

Sommige spelers vinden het moeilijk om normaal te eten voor een wedstrijd. Deze spelers moeten zich concentreren op voedsel waarvan ze genieten en misschien een groter ontbijt nemen als ze weten dat ze dichterbij de wedstrijd moeite hebben om te eten. Een energie shake kan een interessante optie zijn voor deze spelers.

3. Aanvullen

Binnen 30-40 minuten na de wedstrijd moet je het verlies aan koolhydraten, vocht en elektrolyten terug aanvullen (zie voorbeelden van herstelsnacks hieronder). Een kleine hoeveelheid eiwitten moet ook worden opgenomen.

Voorbeelden van herstelsnacks voor na het sporten

Kies 1-2 opties uit onderstaande lijst. Elk van deze 'herstel' snacks voor na het sporten geeft ongeveer 50 gram koolhydraten en meer dan 10 gram eiwitten:

- 250-350ml koolhydraat energiedrank + 250ml vloeibaar maaltijdsupplement
- 200-300ml fruit smoothie/milkshake
- 250ml magere vruchtenyoghurt of 1 drinkyoghurt (350ml)
- 200ml (1 glas) drinkyoghurt + een vetarme energiereep
- een boterham met magere kaas / kwark / mager koud vlees / kip + 1 stuk fruit
- een kom ontbijtgranen met vetvrije melk of melk met een laag vetgehalte
- 2 kleine pakjes pretzels + 250ml magere yoghurt.