



## 04 Voeding en reizen

Reizen is onderdeel van het leven van een topsporter. Soms betekent dit dat de topsporter terecht komt in vreemde landen met eigen voedingsgewoontes en voedingsproducten. In bepaalde gevallen is de catering uitstekend verzorgd door het hotel of de organisatie, vaak echter zijn leden van het team verantwoordelijk en soms moeten atleten alles zelf regelen. Het is daarom wenselijk om van een aantal zaken op de hoogte te zijn en goed voorbereid te vertrekken, ook op het gebied van voeding.

### **Voedingsbehoeftes veranderen**

Voedingsbehoeftes kunnen aanzienlijk veranderen als we naar een ander land gaan. Trainingskampen zijn vaak op hoogte, de temperatuur is hoger of lager en de lucht is vochtiger of juist droger dan in de thuissituatie. Al deze factoren beïnvloeden de behoeftes, vooral als je daarbij ook nog hard traint. Vochtverliezen zijn vaak aanzienlijk groter en de vochtinname moet daarom ook veel groter zijn. Hier moet van tevoren rekening mee gehouden worden en de beschikking hebben over voldoende (sport)drank is onderdeel van de logistieke planning om tekorten te voorkomen.

### **Vliegen**

Vliegen is een ander probleem. Tijdens langere vluchten kunnen vochtverliezen aanzienlijk zijn en zodoende moeten maatregelen worden genomen om dehydratie te voorkomen. Drinken dus! Tegelijkertijd wil je als sporter waarschijnlijk slapen en te veel drinken betekent dat je vaak op moet staan om naar het toilet te gaan. Drink dus goed, maar niet overmatig. De hoeveelheid drinken die in het vliegtuig wordt aangeboden is zeer beperkt. Het is daarom aan te raden een fles water (of andere drank) te kopen op het vliegveld (na de paspoortcontrole). Water, soft-drinks en sportdranken zijn beter dan koffie, thee en alcoholische dranken. De laatste bevatten namelijk diuretica (cafeïne en alcohol) en stimuleren daarmee vochtverlies. Het is echter beter om koffie en thee te drinken dan helemaal niets te drinken.

### **Voedingshygiëne**

De sporter is vaak afhankelijk van het eten dat geserveerd wordt in vliegtuigen, treinen, hotels en restaurants en de voedingskeuzes zijn soms wat beperkt. In bepaalde landen zijn er echter meer serieuze problemen met voedingshygiëne en een gebrek aan zuiver water. Laat je op dat gebied goed informeren voor je vertrekt door bijvoorbeeld de GGD, teamarts of sportdiëtist(e). In dat soort situaties is het belangrijk om vooruit te plannen en voldoende snacks (energierepen etc.) mee te nemen en alleen water uit flessen te drinken. Verzeker je er van dat de flessen niet eerder geopend zijn. Wanneer je naar een trainingskamp of wedstrijd gaat waar voedingshygiëne een probleem kan zijn dan is het verstandig om contact op te nemen met een sportdiëtist(e) om een goede planning te maken en optimaal voorbereid te zijn.

*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](http://www.sportdietetiek.nl)) of één van de leden van het NOC\*NSF Team Voeding (zie [www.nocnsf.nl/wot](http://www.nocnsf.nl/wot)).*



## Voedingskeuzes

Het is soms ook moeilijk om de juiste voedingskeuzes te maken, zeker als je niet bekend bent met de in het buitenland verkrijgbare voedingsmiddelen. In dat soort gevallen valt de keuze vaak op producten die we wel kennen en vaak is dit junkfood. Ook dit kun je voorkomen door goed voorbereid te vertrekken en bij voorkeur een voorraadje van je favoriete, verantwoorde snacks mee te nemen.

De volgende strategieën kunnen reizende atleten helpen:

1. Neem contact op met coaches en atleten die eerder in het betreffende land geweest zijn en vraag wat de situatie is wat betreft eten, accommodatie etc. Als er problemen te verwachten zijn, zullen ze je zeer waarschijnlijk daarop attent maken. Je moet in elk geval weten wat je te wachten staat en goed voorbereid zijn.
2. Onderzoek wat de situatie is met betrekking tot voedingshygiëne in het land waar je naar toe gaat. Neem daartoe contact op met bijvoorbeeld de GGD, teamarts of sportdiëtist(e). Het moet duidelijk zijn waar je niet zomaar water kunt drinken en waar je flessen water (of gekookt water) kunt krijgen. Vermijd voedingsmiddelen die een hoger gezondheidsrisico met zich meebrengen: ongepeld fruit en vruchten, voeding die je koopt bij kraampjes (denk aan ijs), sla gewassen met besmet water en vlees dat nog gedeeltelijk rauw is. Zoek hulp van een (sport)diëtist(e) voor verdere adviezen.
3. Neem je eigen drank mee aan boord tijdens langere vluchten (Neem poeder mee en koop water als je een sportdrink wilt). Het is nuttig om speciale maaltijden in vliegtuigen, hotels en restaurants van tevoren te regelen. Je kunt bijvoorbeeld bij het boeken van een vlucht een voorkeur uitspreken voor een vegetarische maaltijd (die doorgaans minder vet bevat). Het is ook verstandig in een restaurant de maaltijd die je op de dag voor de wedstrijd wilt eten van tevoren te kiezen en te checken.
4. Het is nuttig om voedingsmiddelen mee te nemen naar locaties waar het onmogelijk is om je favoriete voedingsmiddelen te krijgen (of waar ze te duur zijn).
5. Een nieuwe locatie betekent ook vaak andere voedingsbehoeftes. Bijvoorbeeld op hoogte, in warme of extreem koude omstandigheden, hoge of lage luchtvochtigheid zijn de behoeften anders. Maak een plan met een sportdiëtist(e) om goed voorbereid te zijn op nieuwe omstandigheden. Het is ook belangrijk een aantal snacks mee te nemen zodat je snel kunt inspelen om veranderde behoeftes (zie Tabel 1).

*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](http://www.sportdietetiek.nl)) of één van de leden van het NOC\*NSF Team Voeding (zie [www.nocnsf.nl/wot](http://www.nocnsf.nl/wot)).*



**Tabel 1: Handige koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor op reis**

- Cornflakes, muesli etc. met gedroogde melkpoeder
- Mueslirepen, energierepen, gedroogd fruit
- Rijstwafels
- Jam, honing etc.
- Vloeibare maaltijdvervangers, poeders of kant-en-klaar
- Sportdranken en hersteldranken (in poedervorm)
- Gels