

Sport en voeding



ICZO www.iczo.be

Iemand die frequent sport heeft heel andere voedingsbehoeftes dan iemand die niet sport of uitsluitend recreatief sport. De voeding moet zowel brandstoffen als bouwstoffen leveren die passen bij het type beweging van de sporter. Voor duursport kent de voeding andere prioriteiten dan voor krachtsport. Ook maakt het verschil of er wordt gesport om af te vallen, om aan te komen of juist voor optimale prestaties voor de topsporter.

Inleiding sport en voeding

- Spierfysiologie
- Spierbrandsto
 - Duursport
 - Krachtsport
 - Combinatie-sporten
- Sport-specifieke behoefte aan Vet, Eiwit en koolhydraat (en Alcohol)
- Dieetstijlen voor de sporter: Ketogeen, Vegetarisch, Intermittent Fasting
- Supplementen



Wat kunt u verwachten

Allereerst wordt er besproken bij welke frequentie van sporten het belangrijk wordt om extra op de voeding te letten en welke factoren dit nog meer beïnvloeden. Dan wordt er ingegaan op de fysiologie van de spieren. Daarbij wordt ook uitgelegd welke brandstof de spieren gebruiken bij een bepaalde intensiteit van bewegen. De cursus wordt hierbij uitgelegd hoe wij bij benadering ook vast kunnen stellen hoeveel calorieën de sporter nodig heeft voor zijn activiteit. Er wordt diep ingegaan op de behoefte aan calorieën, vetten, eiwitten en koolhydraten voor de verschillende soorten sport en sportdoelen (aankomen, afvallen of optimale prestaties voor de topsporter). Ook het wel of niet sporten op een ketogeen dieet of het sporten gecombineerd met andere dieetstijlen zoals het vegetarisme of Intermittent Fasting komt aan de orde. Op de laatste dag richt de cursus zich vooral op praktische zaken zoals de anamnese, het opstellen van een voedingsplan voor de sporter, het aanpakken van enkele veel voorkomende problemen bij de sporter en de zin en onzin van diverse supplementen.

