

Voeding op reis

Achtergrond

Topsporters zijn frequent en lang op reis. Niet alleen om mee te kunnen doen aan wedstrijden, maar ook om op trainingskamp te gaan of om bijvoorbeeld te acclimatiseren aan warmte of hoogte [1]. Door de reis kunnen sporters last krijgen van reizigersvermoeidheid of van jetlag [zie factsheet lange vliegvluchten en jetlag]. Daarnaast kan er op de plaats van bestemming een ander klimaat heersen dan dat de sporter gewend is, en kan er sprake zijn van een ander voedingsaanbod, andere voedingsgewoonten en een mindere voedingshygiëne. Deze factoren kunnen ertoe leiden dat sporters hun eetgedrag en voedingspatroon veranderen en daardoor soms te veel of juist te weinig eten en drinken [1].

Hoe hiermee om te gaan

Hieronder zijn enkele adviezen gegeven over hoe sporters ervoor kunnen zorgen dat ze ook op reis de juiste voeding tot zich nemen, en kunnen voorkomen dat ze ziek worden van lokaal voedsel.

Tijdens de reis

Aangezien sporters op reisdagen minder of helemaal niet trainen, hebben ze ook minder energie nodig. Dit betekent simpelweg dat ze minder moeten eten. Voor de vochtinname geldt juist het tegenovergestelde. De droge lucht in vliegtuigen zorgt er namelijk voor dat sporters ongemerkt uitdrogen. Om dat te voorkomen moeten ze juist meer drinken dan normaal. Het advies luidt om bij langdurige vliegvluchten, per uur aan boord, 150 tot 200 ml extra te drinken [1]. Ditzelfde advies geldt overigens ook voor lange auto- en treinreizen waarbij de airconditioning zorgt voor droge lucht. Bij lange vluchten (>5 uur) is het aan te raden de tijd in het vliegtuig te gebruiken om te slapen en dan is veel drinken af te raden.

Tijdens vliegvluchten kunnen sporters meestal niet kiezen wanneer, wat en hoeveel ze willen eten. Doorgaans zijn de porties relatief klein en bevatten ze weinig vezels, koolhydraten en eiwit [1]. Het is daarom bij langdurige vluchten verstandig dat sporters zelf voedingsmiddelen meenemen. Sommige vliegtuigmaatschappijen hebben overigens de mogelijkheid om van te voren een speciale maaltijd te bestellen. Deze bevatten meestal echter weinig voedingsstoffen. Uiteraard is het bij langdurige auto- en treinreizen ook belangrijk dat sporters niet alleen voldoende, maar ook de juiste voeding innemen. Het is daarom belangrijk om een plan te maken voor het reizen en zelfvoorzienend te zijn.

Op de plaats van bestemming

Eenmaal aangekomen op de plaats van bestemming kan het zijn dat het voedselaanbod minder uitgebreid en toegankelijk is dan dat sporters gewend zijn. Veelal zijn sporters aangewezen op het voedingsaanbod in hotels en restaurants. Ga van te voren alvast na wat hier het aanbod is. Het is aan te bevelen om ruim van tevoren contact op te nemen met hotels en restaurants om dieetwensen en de timing van de maaltijden te bespreken. Daarnaast kunnen sporters zelf bepaalde voedingsmiddelen meenemen in hun bagage zoals ontbijtgranen, gedroogd fruit, noten en poeder om sport- of hersteldrank mee te maken [1]. Ga van te voren wel na of dit wettelijk mag op de plaats van bestemming.

Een ander belangrijk aandachtspunt is de voedselhygiëne. In veel landen is het hiermee niet zo goed gesteld als in Nederland. In dergelijke landen is het daarom verstandig om alleen uit verzegelde flessen te drinken en ijsblokjes te vermijden. Laat ook rauwe sla, groenten en ongepeld fruit staan. Verder is het belangrijk dat het eten goed is verhit en dat het, in geval van een buffet, vers bereid is. Tevens is het

belangrijk om voor elke maaltijd de handen grondig te wassen met zeep en daarna papieren handdoekjes of een handdroger te gebruiken [1].

De WADA raadt sporters af om in landen als China en Mexico vlees te eten vanwege de mogelijke besmetting met middelen die op de verboden lijst staan, met name clenbuterol. Het eten van vlees, gevogelte en droogworsten in deze landen kan tot een positieve dopingtest leiden. Vis is het betere alternatief. In sommige gevallen is het aan te raden eiwitbronnen zelf mee te nemen, zoals ingeblikte tonijn.

Tot slot

Zoals bij bijna alle zaken in de topsport, geldt ook in het geval van voeding op reis dat een goede voorbereiding een hoop ellende kan voorkomen. Overleg hierbij niet alleen met een sportdiëtist maar ook met coaches en sporters die eerder op de betreffende locatie zijn geweest. Sporters die naar een warm of juist koud klimaat reizen, of op hoogte verblijven, moeten zich er verder bewust van zijn dat hun energie- en vochtbehoefte hierdoor toeneemt [2].

Topsport Topics in samenwerking met NOC*NSF

[1] Reilly T, Waterhouse J, Burke LM, Alonso JM (2007) Nutrition for travel. *J. Sports Sci.*, 25:S1 S125-S134

[2] Michalczyk M, Czuba M, Zydek G, Zajac A, Langfort J (2016) Dietary recommendations for cyclists during altitude training. *Nutrients*, doi:10.3390/nu8060377