



Koolhydraten

Belangrijke energiebron

Opslag in spieren en lever in de vorm van glycogeen

Normale voeding bevat doorgaans voldoende koolhydraten



Voor inspanning

Dagelijks sporten



Neem iedere dag

5-12 gram

koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht

Voor zware wedstrijd/ training

Maximaal aanvullen van glycogeenvoorraden



24-48 uur voor inspanning

Neem dagelijks

8-12 gram

koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht



1-4 uur voor inspanning

Neem

1-4 gram

koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht

Tijdens inspanning



30 tot 60 minuten

Niet noodzakelijk



1 tot 2,5 uur

30-60 gram per uur (afhankelijk van duur inspanning)



Langer dan 2,5 uur

90 gram per uur



- Verdeel koolhydraatinnname over 4-6 momenten per uur.
- Mondspoelen met koolhydraten kan de prestaties ondersteunen: spoel iedere 10 minuten 10 seconden met 25 milliliter sportdrink.

Een goede voorbereiding is belangrijk!



Oefen het innemen van koolhydraten tijdens trainingen



Stel samen met een voedingsdeskundige of sportdiëtist een plan op