

Koolhydraten

Functie

Koolhydraten hebben de functie het lichaam van 'snelle energie' te voorzien.

Men heeft energie uit koolhydraten nodig voor lichamelijke activiteit, handhaven van de lichaamstemperatuur en onderhoud / groei van weefsel.

Als iemand bijvoorbeeld na een inspanning een bepaalde hoeveelheden koolhydraten tot zich neemt, herstelt het lichaam vele malen sneller.

Daarnaast kunnen koolhydraten als energieopslag worden 'bewaard' in de lever en spieren. Op het moment dat het lichaam grote hoeveelheden koolhydraten nodig heeft worden deze uit de opslag verbruikt.

Tegenwoordig vergelijkt men een product met de Glycaemische Index. Deze lijst heeft men bepaald door bij verschillende proefpersonen de hoogte van de bloedsuikerspiegel te meten, na het eten van een koolhydraatrijk product.

Ligt de waarde van een product op de Glycaemische Index laag, dan betekent dit dat het product langzamer verteerd wordt. Hierdoor heeft iemand na het eten langer een verzadigd gevoel.



Wat en wanneer kun je het beste eten en drinken?

Mensen met overgewicht eten 's avonds liever geen producten met een hoge Glycaemische Index waarde. Als de waarde van de bloedsuikerspiegel te hoog is, wordt het overschot van koolhydraten naar cellen en de lever getransporteerd. Hier wordt het omgezet en opgeslagen in vetten. Als men daarna geen inspanning meer levert worden deze vetten niet opnieuw omgezet en verbruikt. Het is daarom dus beter 's avonds een appel (lage waarde Glycaemische Index) in plaats van druiven of watermeloen te eten.

Producten die veel koolhydraten bevatten zijn onder andere bonen, gedroogde vruchten, noten en maïzena. Ook ontbijtkoek bevat meer koolhydraten dan wit brood, druiven bevatten meer koolhydraten dan citroenen en doperwten bevatten meer koolhydraten in vergelijking met aubergines.

De samenstelling van voedingsstoffen in de voeding voor de dagelijkse energiebehoefte dient normaliter als volgt te zijn; eiwitten 10 – 15 %, vetten 20 – 30 % en koolhydraten 55 – 65 %.

Per sporttak maakt men aanpassingen in dit algemene schema. Bijvoorbeeld; beoefent men een sport waarbij kracht een grote rol speelt dan dient men zijn eiwitaandeel in de totale voeding te vergroten. De sporten die met name een beroep doen op het uithoudingsvermogen, vragen om een groter koolhydratenaandeel.



Tevens kun je beter koolhydraten eten voor je beweegt. Vetten en vetzuren zijn niet in water oplosbaar waardoor de opname in de darmen verscheidene uren duurt. Dit is nadelig voor de sportprestatie. Eiwitten zijn, indien niet tegelijk met vet geconsumeerd, relatief snel en licht verteerbaar.

Alleen bij zware inspanning langer dan een uur kun je direct na een training voeding aanvullen. Dit kan bijvoorbeeld door isotone/ hypotone dranken te gebruiken. Denk aan AA en Isostar. Zij hebben het voordeel dat ze koolhydraten bevatten. Deze vloeibare vorm van koolhydraten kunnen zonder vertraging via de darmen in het bloed opgenomen worden en zijn een snelle energiebron. Hierdoor kan langer en beter gepresteerd worden en sneller herstel optreden.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PC_T
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl