

GOLF EN VOEDING

Golf is een uitgesproken technische sport, waarbij men zich de vraag kan stellen of er belangrijke vereisten zijn met betrekking tot energielevering, en dus voeding. De intensiteit van de inspanningen is immers laag, zodat men wel eens het verkeerde idee zou kunnen krijgen dat voeding voor golfers niet belangrijk is.

➤ ENERGIEBEHOEFTEN¹

De belangrijkste functie van de voeding is de aanbreng van voldoende energie om onze activiteiten te kunnen uitvoeren. De 2 belangrijkste elementen in de energiebehoefte zijn enerzijds de behoeften gesteld door het basaal metabolisme (= het energieverbruik dat er sowieso is gedurende 24 uur bij een lichaam in volledige rust), en anderzijds de behoeften om fysieke activiteit te kunnen uitoefenen. Ruwweg kan gesteld worden dat ons lichaam een basismetabolisme heeft van 1 kcal per kg lichaamsgewicht per uur. Uitgedrukt over 24 uur betekent dit dat een persoon die 60 kg weegt, een basisenergiebehoefte heeft van ongeveer $1 \cdot 60 \cdot 24 = 1440$ kcal / 24 uur. Voor een persoon van 80 kg komen we gemiddeld aan 1920 kcal / 24 uur. De eenheid van 1 kcal / kg / uur wordt ook uitgedrukt als 1 MET (metabole eenheid). Deze eenheid wordt ook gebruikt om de energiebehoefte bij het uitvoeren van fysieke inspanningen uit te drukken. Zo komt lopen aan 12 km/uur gemiddeld overeen met een energieverbruik van 12.5 MET, of 12.5 kcal / kg / uur. Onze persoon van 80 kg verbruikt dan gedurende een uurtje hardlopen $12.5 \cdot 80 = 1000$ kcal. Wandelen vereist ongeveer 5 MET. Voor golf werden eveneens metingen uitgevoerd. De combinatie van meer en minder intensieve activiteiten tijdens een partijtje golf, maakt dat een gemiddelde energiebehoefte van 4.5 MET, of 4.5 kcal / kg / uur bekomen wordt. Onze persoon van 80 kg zal dus gedurende een uur ongeveer 360 kcal verbruiken. Stel dat deze persoon 4 uren speelt, zal hij gedurende die tijd een verbruik van grosso modo 1440 kcal hebben.

➤ WELKE VOEDINGSSTOFFEN HEEFT EEN GOLFSPELER NODIG?

We hebben het hier niet over de aanbevelingen betreffende algemene gezonde evenwichtige voeding, wel over de behoeften voorafgaand aan, tijdens, en na een partijtje golf. De aanbevelingen qua verdeling van de energie over de verschillende soorten energiebronnen (koolhydraten, vetten en eiwitten) verschillen niet voor golfspelers ten opzichte van andere personen. Minsten 55%, maar liever nog 65% van de totale energie-inname (En_{tot}) moet gehaald worden uit koolhydraten (brood, aardappelen, rijst, pasta, enkelvoudige suikers zoals in fruit), maximaal 30% van En_{tot} uit vetten en ongeveer 12% van En_{tot} uit eiwitten.

¹ De vzw Nubel (Nutriënten België) heeft een interessante CD-ROM (Nubel Voedingsplanner) ontwikkeld, die voedingsanalyses en –berekeningen mogelijk maakt. Ook op deze CD-ROM staat de Bloso CalCal (Calorie Calculator) die toelaat de energienoden voor een brede waaier activiteiten te berekenen. Voor meer info zie www.nubel.com

Voor energetisch-veeleisende sporten (vb. hardlopen) zijn koolhydraten van het allergrootste belang omdat de intensiteit van de inspanningen dermate hoog is, dat enkel koolhydraten voldoende energie per tijdseenheid kunnen leveren om aan de noden te voldoen. Voor golf ligt de situatie iets anders. De energienood per tijdseenheid is hier niet bepaald hoog. Concentratievermogen en een goede coördinatie zijn daarentegen super belangrijk voor de golfspeler. Wanneer we nu weten dat het zenuwstelsel in het algemeen (coördinatie, spiercontrole), en de hersenen in het bijzonder (concentratie) volledig afhankelijk zijn van koolhydraten om te kunnen functioneren, wordt duidelijk hoe belangrijk deze zijn voor de golfsport.

➤ **WANNEER HEEFT EEN GOLFSPELER WELKE VOEDINGSSTOFFEN NODIG?** **ALGEMEEN**

- Eet gevarieerd. Een goede timing van de maaltijden: 3 hoofdmaaltijden en 2 tussenmaaltijden
- Vochtopname van 2-4 liter per dag. Een tekort aan vocht vermindert de concentratie.
- Ruim gebruik van koolhydraten: 60-65 energie%. (bruin brood, bruine of zilvervliesrijst, aardappelen, bruine pasta, knäckebröd, muesli, havermout, groenten, fruit, rijstwafel, volkoren biscuits, peperkoek, confituur, honing, stroop)
- Zuinig gebruik van vetten (20-30 energie%). (aangeraden zijn: minarine, rode sauzen, olie, magere of halfvolle melkproducten, 20-30+ kazen, achterham, rookvlees, rosbief, kipfilet, kalkoenham, biefstuk, kippe- of kalfsgehakt, paardevlees, struisvogel,..., magere vissoorten: kabeljauw, tong, wijting, schol,...)
- Eiwitopname van 0.8-1.2 g/kgLG. (geen extra eiwitrijke preparaten)
- Gebruik geen calorierijke maaltijden voor of tijdens een golfwedstrijd of training. Het bloed kan niet tegelijkertijd op twee plaatsen in voldoende hoeveelheid aanwezig zijn. Als het bloed vooral in het maagdarmkanaal aanwezig moet zijn door een zware maaltijd, gaat er te weinig bloed (met koolhydraten) naar de hersenen kunnen gaan wat de concentratie niet ten goede komt.

✓ **Voeding de dag vóór de wedstrijd**

De avond voor de wedstrijd wordt er best niet teveel gegeten. Eet best iets koolhydraatrijk.

Pas op met voedingsmiddelen die u ziek kunnen maken zoals mosselen, filet américain,...

✓ **Maaltijd vóór een wedstrijd**

Deze maaltijd heeft **weinig invloed op de prestaties**. Het belangrijkste is dat de atleet **niet met een volle maag of met een misselijk gevoel** de competitie moet beginnen.

Hij zou dus aan volgende eisen moeten voldoen:

- 1) Het moet een kleine en licht verteerbare maaltijd zijn.

- 2) Het moet een voeding zijn waaraan de speler gewoon is, niet te sterk gekruid, of zo bereid dat het verteringsproblemen kan geven.
- 3) Neem de laatste maaltijd 2-3 uren voor de wedstrijd. Dit is voornamelijk van belang omwille van het risico van een opgeblazen gevoel tijdens de wedstrijd. Voor lopers of wielrenners bestaat het risico dat zij te kampen krijgen met een te laag bloedsuikergehalte wanneer zij te kort voor de inspanning gegeten hebben
- 4) Gebruik geen kolen, look, aubergines of uien.

Gefrituurde producten en een grote hoeveelheid vlees moet vermeden worden. Ook grote hoeveelheden vezelrijk voedsel is niet aan te raden daar ze intestinale problemen kunnen veroorzaken (dus nu beter witte pasta i.p.v. volkoren) Spaghetti Bolognaise en pizza bevatten veel koolhydraten, maar zijn toch niet echt aangeraden doordat de saus vaak veel vet en eiwitten bevat en er vaak sterk gekruid wordt.

Spaghetti met een magere tomatensaus is wel goed.

✓ **Voeding tijdens de wedstrijd of training**

Tijdens de wedstrijden is het niet echt nodig om te eten. Enkel wanneer de wedstrijd lang duurt en u behoefte heeft aan energie kan er iets koolhydraatrijks gegeten worden. Een slap gevoel, verminderd concentratievermogen of verhoogde prikkelbaarheid zijn tekenen die zeer suggestief zijn voor een verhoogde nood aan onmiddellijk beschikbare suikers (d.i. met een hoge "glycemische index", bvb. banaan, rozijnen, dorstlesser).

✓ **Na de competitie**

De opname van koolhydraatrijke voeding na een serie of na de competitie verhoogt de snelheid van het **heropstapelen van spierglycogeen**, waardoor er in de namiddag of de volgende dag ook goed gepresteerd kan worden. De heropstapeling van spierglycogeen is sneller wanneer deze **binnen de twee uur** na het beëindigen van de competitie gebeurt. Als men langer dan twee uur wacht verlaagt deze graad met 33%.

Neem na de inspanning een dorstlesser of energiedrank.

Na 1 à 2 uren = een koolhydraatrijke maaltijd vb. sandwiches + krentenbollen + confituur, honing of stroop + 2 glazen melk + 1 banaan.

✓ **Wat met de vochtinname?**

Drinken tijdens een training is zeer belangrijk. Drink om de 15 à 20 minuten 150 ml dorstlesser.

Het **nut** van het drinken tijdens de inspanning is dat 1) de reserves van glycogeen gespaard blijven omdat er een aanvoer van energie is 2) eventueel vochtverlies aangevuld wordt 3) stijging van de lichaamstemperatuur tegengegaan wordt.

Lieve Pensaert, sportvoedingskundige
Dr. Luc Magnus, sportarts
Instituut Topsport Vlaanderen