

ESTER HESEN, BEWEGINGSWETENSCHAPPER MSC. / SPORTDIËTIST FC DEN BOSCH
GILA ABDELILAH IDRISSE, EX-PROFVOETBALLER / JEUGDTRAINER FC DEN BOSCH
MARTIN DE WAAL, FYSIOTHERAPEUT / MEDISCH COÖRDINATOR FC DEN BOSCH

SPORTVOEDING, TRAINING EN DE RAMADAN



SPORTVOEDING EN TRAINING TIJDENS DE RAMADAN | HOE KUN JE ALS SPORTER OF
TRAINER HIER HET BESTE MEE OMGAAN?

Inleiding

Tijdens de ramadan wordt er niet gegeten en gedronken tussen zonsopkomst en zonsondergang. Hierdoor ontstaat er een lange periode van vasten, waarin het lichaam geen voedingsstoffen en vocht binnen krijgt. Ook de producten die genomen worden, verschillen vaak met een periode zonder de ramadan. Je eet en drinkt namelijk alleen 's avonds en vroeg in de ochtend, waardoor je andere keuzes maakt.

Wanneer je sport, is het belangrijk om te zorgen voor een goede voedingsinname om je prestaties te ondersteunen. Tijdens de Ramadan kan dit best een uitdaging zijn. Dit kan als gevolg hebben dat sporters niet optimaal kunnen presteren en de effectiviteit van de training en het herstel wordt verminderd.

Voor deze sporters is het belangrijk om optimaal gebruik te maken van de momenten dat er wel gegeten en gedronken wordt. Ook kunnen deze sporters hun trainingsschema zo aanpassen dat het mogelijk wordt om toch voor, tijdens of na een training de benodigde voedingsmiddelen te nemen.

In dit e-book gaan we in op de belangrijkste onderdelen van sportvoeding tijdens de Ramadan en hoe je hier als trainer of sporter het beste mee om kan gaan.





Wat is de Ramadan?

Het vasten tijdens de Ramadan is een van de vijf pilaren van het Islamitische geloof. Het betekent dat er niet wordt gegeten en gedronken tussen zonsopkomst en zonsondergang. Gedurende deze periode besteden moslims niet alleen extra aandacht aan hun geloof, maar ook aan zelfdiscipline, bezinning, liefdadigheid, tolerantie, verdraagzaamheid en geduld. Het wordt gezien als een vorm van zuivering van de ziel. Daarnaast is Ramadan een periode van barmhartigheid: tijdens deze maand denken moslims in het bijzonder aan de armen en minder bedeelden in de wereld.

1

De Ramadan is één van de vijf pilaren van de Islam.

2

Er wordt niet gegeten en gedronken tussen zonsopgang en zonsondergang.

3

Wanneer de Ramadan start is afhankelijk van de maankalender en dit verschuift elk jaar met 10-12 dagen.

4

In principe moet elke Moslim meedoen met de Ramadan. Kinderen tot de pubertijd, ouderen die te zwak zijn om te vasten, geestelijk of chronisch zieken zijn vrijgesteld van het vasten. Kortom wanneer het vasten je gezondheid kan schaden hoeft je niet mee te doen. Wel wordt verwacht dat je, waar mogelijk, het vasten op een later tijdstip zal inhalen.

Sportdoelstellingen

Tijdens de Ramadan wordt er niet gegeten en gedronken tussen zonsopkomst en zonsondergang. Deze veranderingen van eetpatroon en drinkgedrag in combinatie met een verandering in slaappatroon hebben een direct effect op de prestatie en fitheid van een sporter. Het is daarom belangrijk dat de trainingsbelasting aangepast moet worden tijdens de periode van het vasten.

Dit kan door de progressief opbouwende methode volgens FITT (Frequency, Intensity, Time and Type) toe te passen. Dit geldt voor zowel veld- als krachtraining.



Periode van vasten



Omvang training



Trainingsfrequentie



Intensiteit



Maximale hartslag

Pre- Ramadan	100 %	5x per week	Normaal	60-90 %
Week 1	50-75%	3x per week	Laag	60-70%
Week 2	50-75%	3x per week	Matig	60-70%
Week 3	75-100%	3x per week	Normaal	60-80%
Week 4	75-100%	5x per week	Normaal	60-90%

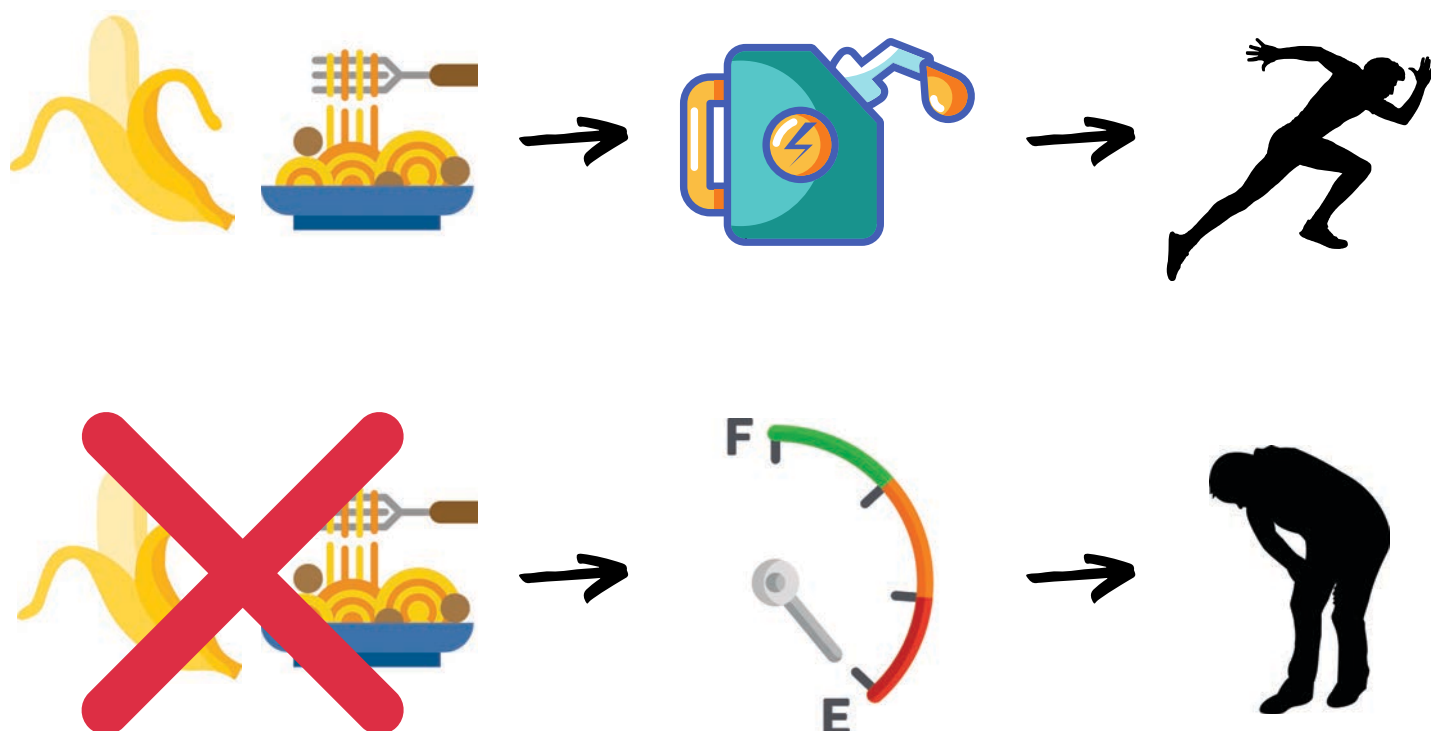


Vasten vóór en tijdens inspanning

In een normale voorbereiding op een inspanning kunnen de inname van koolhydraten en vocht ervoor zorgen dat vermoeidheid tijdens de inspanning wordt uitgesteld. Het is afhankelijk van de intensiteit en de duur van de inspanning in welke mate er koolhydraten genomen moeten worden. Ook de timing speelt hierin een belangrijke rol en kan darmklachten tijdens de inspanning voorkomen.

Effecten van het vasten:

- Een lage inname van koolhydraten voor en tijdens de inspanning kan zorgen voor vroegtijdige vermoeidheid gedurende de inspanning.
- Een grote maaltijd net voor de inspanning kan dit zorgen voor maag en darmklachten.





Wat kan je doen?

MOGELIJKE OPLOSSINGEN VÓÓR EN TIJDENS INSPANNING



DUUR VAN INSPANNING:

Bij inspanning van ongeveer 60 minuten spelen koolhydraten tijdens de inspanning geen limiterende rol wanneer de sporter een optimale voorbereiding heeft gehad.



TIJDSTIP VAN INSPANNING:

Indien mogelijk zou de trainer of de sporter de trainingstijd moeten aanpassen naar 1-4 uur na de koolhydraatrijke maaltijd vroeg in de ochtend of na het verbreken van het vasten in de avond.



INTENSITEIT:

Pas waar mogelijk de intensiteit van je trainingen aan. Met name in de eerste twee weken van de Ramadan kan je het beste trainen op een lage tot matige intensiteit. Ook is het beter om in de ochtend wat minder intensief te trainen omdat je pas aan het einde van de dag de energievoorraden en vocht weer kunt aanvullen.



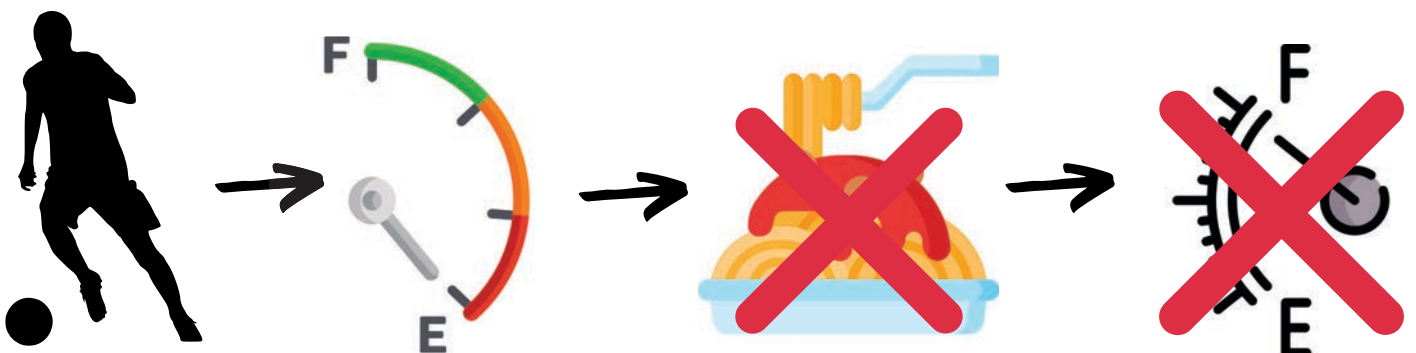
Vasten na inspanning

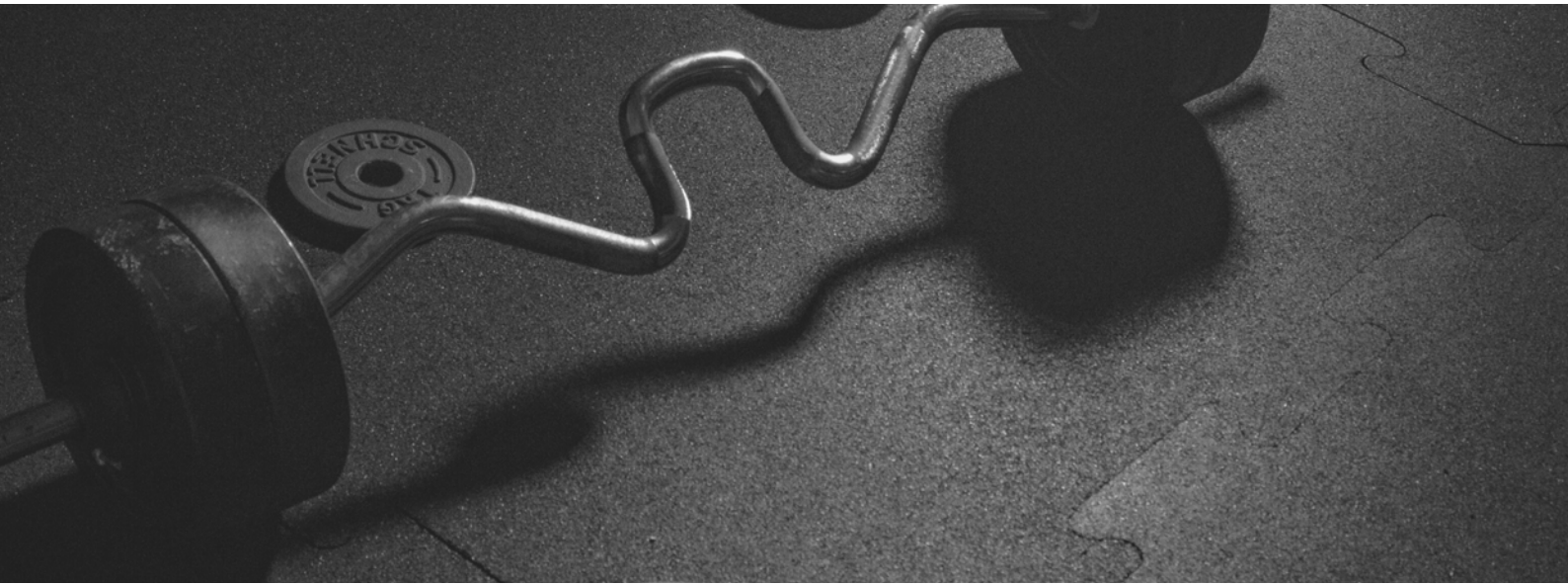
HERSTEL : ENERGIE EN KOOLHYDRATEN

Het herstel van een sporter na een inspanning hangt voor een groot deel samen met de voedingsstoffen die worden ingenomen in de uren na de inspanning. Neem bijvoorbeeld het hertellen van de koolhydraatvoorraden in het lichaam. Het duurt gemiddeld 24 uur voordat het lichaam de volledige hoeveelheid koolhydraten van het lichaam weer heeft hersteld.

Effecten van het vasten:

- De koolhydraatvoorraden worden nauwelijks aangevuld tot het eerste moment dat er weer een koolhydraatrijke maaltijd of drank genomen wordt.
- Het is vaak moeilijk om de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid koolhydraten binnen te krijgen door een beperkt aantal momenten dat er gegeten of gedronken wordt.
- De productkeuzes tijdens de eetmomenten zijn anders. Meestal spelen eettradities een rol, waardoor de maaltijden niet altijd rijk aan koolhydraten zullen zijn.
- De herstelperiode kan langer duren dan de normaal gesproken gemiddelde 24 uur.





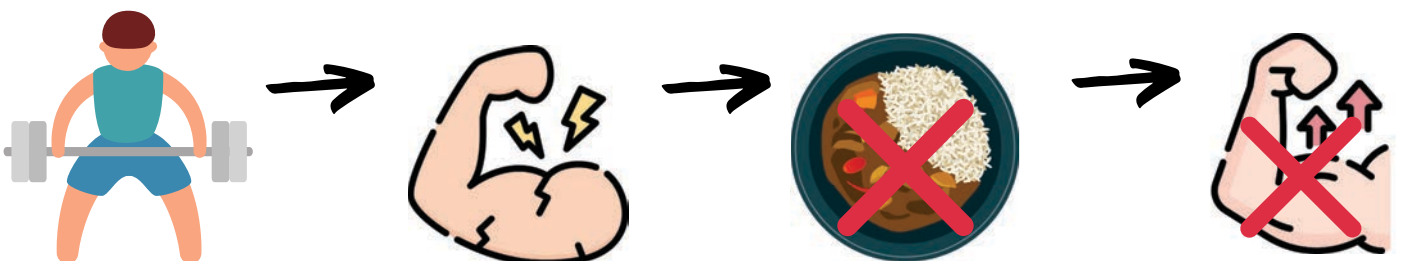
Vasten na inspanning

HERSTEL : EIWITTEN EN SPIEROPBOUW

Spierherstel en de inname van eiwitten hangen sterk met elkaar samen. Door inspanning wordt de aanmaak van nieuwe spiereiwitten gestimuleerd. De inname van eiwitrijke voeding kan de sporter deze aanmaak extra stimuleren. Niet alleen direct na de inspanning is de inname van eiwitten belangrijk, maar een regelmatige inname van eiwitten over de dag zorgt ook voor een optimale situatie voor de aanmaak van nieuwe spiereiwitten.

Effecten van het vasten:

- Er is geen regelmatige inname van eiwitten gedurende de dag. Hierdoor ontstaat er een negatieve eiwitbalans in het lichaam.
- De aanmaak van nieuwe spiereiwitten kan verminderd worden, waardoor er minder spiergroei optreedt.
- Er is een grotere kans dat de sporter de totale eiwitbehoefte per dag niet zal halen.



Wat kan je doen?

MOGELIJKE OPLOSSINGEN HERSTEL NA INSPANNING



FREQUENTIE VAN INSPANNING:

Omdat de herstelperiode gemiddeld langer duurt dan de normaal gesproken 24 uur én omdat er geen herstelmaaltijd direct na een training genomen kan worden, is het belangrijk om de trainingsfrequentie aan te passen. Denk hierbij aan: geen twee trainingen op een dag en waar mogelijk een extra rustdag inplannen.



FOCUS OP BEHOUD VAN CONDITIE EN KRACHT:

Waar normaal gesproken vaak de focus ligt op de verbetering van kracht en of conditie, is het verstandig om tijdens de Ramandan de focus te leggen op onderhoud. Door een niet-optimaal herstel wil je de sporter niet belasten met een te grote trainingsprikkel. Hierdoor kan je het risico op blessures verminderen.



PRODUCTKEUZE:

De maaltijden die gegeten worden na zonsondergang en voor zonsopgang zijn niet altijd de beste keuzes voor de sporter. Het is belangrijk dat de sporter eerst kiest voor VOEDING en het aanvult met VULLING. Denk hierbij aan: eerst een maaltijd met vlees of vis en rijst, daarna pas een zoet dessert.

Vasten en de vochtbalans

Doordat er niet gegeten en gedronken wordt in de periode van het vasten, zal er overdag dagelijks een vochtverlies optreden. Gelukkig kan dit verlies van vocht volledig hersteld worden tijdens de avond en de nacht. Grote verliezen van vocht (meer dan 1-2% van het lichaamsgewicht) kunnen de prestatie en het cognitieve vermogen negatief beïnvloeden. In normale omstandigheden is het vochtverlies overdag ongeveer 1%, maar bij inspanning of bij warm weer kan dit verlies van vocht groter worden.

Wat kan je doen?



TIMING VAN INSPANNING:

Omdat het vochtverlies met warm weer groter is, is het verstandig om de trainingen niet midden op de dag uit te voeren, wanneer de zonkracht het sterkste is.



FREQUENTIE VAN TRAININGEN:

Het is beter om meerdere trainingen op één dag te vermijden. Het vochtverlies na een eerste sessie kan namelijk niet direct worden aangevuld. Hierdoor wordt het herstel belemmerd.



DUUR VAN INSPANNING:

Tijdens inspanning van minder dan 60 minuten zal de beperkte vochtinname nauwelijks effect hebben op de prestaties. Trainer en sporter kunnen dit meenemen in het trainingsschema.

Tips voor Suhur (ontbijt)

De Suhur (ontbijt) wordt gezien als de belangrijkste maaltijd van de dag. Ook tijdens de Ramadan is de Suhur een belangrijke maaltijd. Eet deze vlak voor zonsopkomst. Dit is namelijk het laatste moment om de benodigde brandstof en vocht binnen te krijgen die je de rest van de dag nodig hebt. Een goede Suhur kan hoofdpijn, vermoeidheid, slaperigheid en rustloosheid voor een groot deel voorkomen.

Aandachtspunten voor de Suhur maaltijd:

- Drink voldoende vocht om een vochttekort gedurende de dag zoveel mogelijk te voorkomen. Denk aan vruchtensap, melk, drinkyoghurt of karnemelk. Op deze manier krijg je ook direct koolhydraten en/of eiwitten binnen.
- Neem een combinatie van snelle en langzame koolhydraten. De snelle koolhydraten worden snel verteerd en vullen je koolhydraatvoorraden snel aan, terwijl de langzame koolhydraten langzaam verteren en je energie geven gedurende de dag. Denk hierbij aan vruchtensap (snelle koolhydraten) en volkoren muesli of volkoren brood (langzame koolhydraten).
- Neem een flinke portie eiwitten bij je ontbijt. Hierdoor zorgt je voor een positieve eiwitbalans in je lichaam. Dit heeft een positief effect op het behoud van je spiermassa. Denk hierbij aan een schaaltje magere kwark of Skyr of vleeswaren of kaas op brood met een glas melk.
- Voeg ook een kleine hoeveelheid vet toe aan je maaltijd. Vetten vertragen de vertering en dit heeft als voordeel dat je langer over voldoende energie beschikt. Daarnaast zorgt dit ervoor dat je gemakkelijker je energiebehoefte behaalt. Denk aan een handje noten door de kwark of een halvarine om je brood te besmeren.

Voorbeeld

200-250ml magere vruchtenkwark
6-7 eetlepels volkoren muesli met noten
1 banaan
honing
1 glas vruchtensap
2 glazen water



Tips voor Iftar (warme maaltijd)

Het verbreken van het vasten elke avond na zonsondergang wordt Iftar (warme maaltijd) genoemd. Meestal een feestmaaltijd en een grote sociale gebeurtenis. Het is belangrijk dat de focus hier ligt op het aanvullen van koolhydraten, vocht en eiwitten. Het eten van veel vetrijke voedingsmiddelen is af te raden, omdat dit de vertering vertraagt.

Aandachtspunten voor de Iftar maaltijd:

- Drink voldoende vocht om het vochtverlies weer aan te vullen. Start het verbreken van het vasten dan ook met een glas water en een isotone sportdrink. Dit is vooral belangrijk tijdens warme dagen of wanneer je getraind hebt. Met deze isotone sportdrink vul je namelijk ook mineralen en koolhydraten aan en kan de vochtbalans zich tijdens de nacht weer herstellen. Neem geen hele grote hoeveelheden water. Je lichaam kan dit niet in een korte tijd verwerken en het vult je maag. Hierdoor kan het je herstelmaaltijd negatief beïnvloeden.
- Neem een combinatie van snelle en langzame koolhydraten. De snelle koolhydraten worden snel verteerd en vullen je koolhydraatvoorraden snel aan, terwijl de langzame koolhydraten langzaam opgenomen worden en de koolhydraatvoorraden aanvullen tijdens de nacht. Denk hierbij aan dadels en vruchtensap (snelle koolhydraten) en volkoren pasta of volkoren couscous (langzame koolhydraten).
- Neem een flinke portie eiwitten bij je maaltijd. Hierdoor bevordert je het spierherstel en het behoud van spiermassa. Denk hierbij aan vlees, vis, gevogelte en schaaltee magere kwark of Skyr.
- Voeg zo min mogelijk vet toe aan je maaltijd. Vetten vertragen de vertering en dus de opname van koolhydraten en eiwitten. Daarnaast kan een grote vetrijke maaltijd ook de slaapkwaliteit negatief beïnvloeden.

Voorbeeld

Volkoren couscous

150 gram kipfilet

Gedroogde dadels, abrikozen of rozijnen

Een schaaltee magere vruchtenyoghurt met vers fruit

1 glas vruchtensap

500ml Isotone sportdrink



Slaap, rust en herstel

De effecten van de Ramadan op je prestaties en op de kans op blessures kan vrij klein blijven als je goede voeding tot je neemt én je aan je normale aantal uur slaap vasthoudt. Doordat er 's avonds pas laat gegeten wordt en er 's ochtends vroeg wordt opgestaan, kan het slaappatroon van de sporter verstoord worden.

Effecten van het vasten:

- Een grote (vetrijke) maaltijd vlak voor het slapen kan de slaapkwaliteit verstoren.
- Een intensieve training laat in de avond kan ervoor zorgen dat de slaapkwaliteit verminderd is. Ook kan het ervoor zorgen dat je minder snel in slaap komt, waardoor je korter slaapt.
- De sporter kan minder lang slapen of onderbroken slapen doordat hij voor zonsopgang op moet staan om de Suhur maaltijd te nemen.

Wat kan je doen?

TIMING VAN INSPANNING:



Plan de trainingen van hoge intensiteit liever niet laat in de avond. Trainingen laat in de avond kan de slaapkwaliteit verstoren. Trainingen die veel concentratie en reactiesnelheid vergen kun je het beste in de ochtend uitvoeren. Trainingen van hoge intensiteit het liefst aan het eind van de middag.

PLAN MIDDAGDUTJES:



Plan middagdutjes in om energie te besparen overdag en toch aan voldoende uren slaap te komen. Plan ze liever niet te laat op de dag en niet langer dan 30 minuten. Met name wanneer je erna nog een training hebt kan een te lang dutje ervoor zorgen dat de sporter zich meer vermoeid voelt.



Zijn er ook voordelen van de Ramadan op de prestatie?

Mensen die meedoen aan de Ramadan ervaren veel voordelen van deze maand van vasten. De eerste dagen worden over het algemeen als een uitdaging ervaren, maar al snel went het lichaam aan de aangepaste omstandigheden. Over het algemeen voelen mensen zich energiever en leidt de Ramadan tot gezondere eetgewoontes. Ook wordt er meer tijd gemaakt voor het bereiden van de maaltijd, het eten van de maaltijd en voor het gezin of familie. Het fysieke aspect van vasten heeft een positief effect op de vetverbranding en spijsvertering. Er zijn ook steeds meer onderzoeken die de positieve effecten van een periode van vasten op het lichaam laten zien.

Welke positieve invloed heeft het op de sportprestaties?

Uit onderzoek blijkt dat trainen in niet optimale omstandigheden (zoals tijdens de Ramadan) er in sommige gevallen voor kan zorgen dat je lichaam zich hieraan aanpast. Neem bijvoorbeeld de inname van koolhydraten. Wanneer je traint wanneer je weinig koolhydraatrijke voeding hebt genomen, zorgt het lichaam ervoor dat bepaalde signalen sterker worden. Hierdoor reageert je lichaam vervolgens beter op de koolhydraten die je binnen krijgt en gaat je lichaam 'slimmer' om met deze energie. Een zelfde voorbeeld is dat je lichaam zich in kan stellen op een periode met minder vocht. Wanneer sporters hierop hebben 'getraind', stelt je lichaam zich hierop in en kan je beter tegen een periode van dehydratie (uitdroging). Je zou dus kunnen zeggen dat er ook voordelen zitten aan een periode van trainen in niet optimale omstandigheden. Het is wel belangrijk om in gedachte te houden dat de studies die dit hebben onderzocht vaak maar een korte periode van vasten hadden. Daarnaast is het ook bekend dat in deze periode van vasten de trainingsintensiteit omlaag ging. Ook ervoeren de sporters de trainingen extra zwaar.

Literatuur

1. Maughan RJ, Shirreffs SM. Hydration and performance during Ramadan. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30(sup1):S33-S41.
2. Burke LM, King C. Ramadan fasting and the goals of sports nutrition around exercise. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30(sup1):S21-S31.
3. Chaouachi A, Leiper JB, Chtourou H, Aziz AR, Chamari K. The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: Recommendations for the maintenance of physical fitness. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30(sup1):S53-S73.
4. Burke L. Fueling strategies to optimize performance: training high or training low? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2010;20:48-58.
5. Garrett AT, Goossens NG, Rehrer NJ, Patterson MJ, Cotter JD. The role of dehydration in short-term heat acclimation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004;36(5):S83.

Contact:

Ester Hesen

info@esterhesendietist.nl