

## Making weight & everything else

**Amelie Rosseneu**

Als atleet heb ik de Grand Prix in Qingdao 4 keer meegedaan. Op grote wedstrijden als deze zorgt de organisatie dikwijls voor een lunchpakket voor de atleten en in China was dit steeds een take away van Mc Donalds. Niet echt geschikt voor judoka's die enkele uren daarna voor een medaille moeten kampen. Zelf heb ik er altijd voor gezorgd dat ik een eigen lunchpakket mee had en dus van niemand afhankelijk was.

Een vraag dat ik dikwijls krijg is: "Wat eet ik het beste tijdens de wedstrijd?". De meeste sporters verwachten een duidelijk antwoord met een aantal voedingsmiddelen, maar zo simpel is het niet. Een ding is zeker, een lunch van Mc Donalds is niet ideaal! Wat wel aan te raden is hangt af van de aanloop naar de wedstrijd, het verloop van een wedstrijddag zelf en vooral van jezelf. Wat voor jou ideaal is, is misschien niet goed voor iemand anders.

Het belangrijkste aandachtspunt is dat je er zeker van moet zijn dat wat je eet tijdens de wedstrijd geen hinder gaat veroorzaken tijdens je kampen. Buikkrampen door het eten van verkeerd voedsel is niet echt wenselijk wanneer jij een topprestatie moet neerzetten. Daarom is het belangrijk dat wat je ook kiest

### Tips voor een goed wedstrijd ontbijt:

- Doe wat suiker of honing in je koffie of thee
- Drink fruitsap in plaats van water
- Kies voor wit brood in plaats van bruin brood
- Verkiest zoet beleg over hartig beleg

om op die dag te eten, iets is waar je vertrouwd mee bent. Probeer dus zeker geen nieuwe energiebar of sportdrink uit op de wedstrijd, test die eerst uit op een intensieve training.

Ook de aanloop naar de wedstrijd speelt een belangrijke rol bij het bepalen van de voedingsstrategie tijdens de wedstrijd. Iemand die niet heeft moeten aftrainen, zal waarschijnlijk al voldoende gehydrateerd en met volle energiereserves aan de start komen. Zij hebben dus eigenlijk al een beetje een voorsprong. Atleten die in de aanloop van de wedstrijd onvoldoende hebben gegeten en gedronken moeten ervoor zorgen dat de tekorten die hierdoor zijn ontstaan zijn zo snel en zo goed mogelijk worden aangevuld. Een koolhydraatrijke maaltijd en voldoende vochtopname na de weging zijn dan zeker een aanrader.

Tenslotte is er ook nog het wedstrijdverloop zelf. Als er tussen de kampen slechts een tiental minuten tijd is om te rusten, is het niet aan te raden om een bord pasta naar binnen te werken. Terwijl dit wel een goede optie is wanneer er een langere pauze is van enkele uren, zoals dikwijls het geval is tussen de

### Koolhydraat rijke snacks:

- Boterham met confituur
- Energie snoepjes
- Winegums
- Energiereep
- Energiegels
- Sportdrink

voorrondes en de medaillekampen op grotere wedstrijden.

Waar judoka's vooral moeten voor zorgen tijdens de wedstrijd is dat ze voldoende gehydrateerd zijn en dat ze genoeg energie hebben. Onder het motto "Voorkomen is beter dan genezen", drink je best na elke kamp wat water of sportdrink en als er voldoende tijd is eet je een kleine koolhydraatrijke snack. Tijdens langere pauzes (meer dan 2-3 uur) kan je eventueel een grotere maaltijd eten. Reken hiervoor niet te veel op de organisatie want je kunt nooit zeker zijn dat ze een gepaste maaltijd aanbieden. Een lunch kan bijvoorbeeld wat pasta of rijst zijn, maar boterhammen met mager of zoet beleg zijn hier ook zeker geschikt voor.

*Amelie Rosseneu*

# MAKING WEIGHT & Everything Else

The Ultimate Nutrition Guide for  
**Combat Sports**



Nu beschikbaar via [amelierosseneu.com](http://amelierosseneu.com)