Als voorbereiding op een zwemwedstrijd is het belangrijk om ook aandacht aan je voeding te schenken. Wat je eet en drinkt voor, tijdens en na een zwemwedstrijd kan van grote invloed zijn op je prestaties. Je hebt voldoende energie nodig om te kunnen presteren, maar je wilt niet met een opgeblazen gevoel aan de start verschijnen. In dit artikel staan enkele tips over wat je tijdens een zwemwedstrijd zou kunnen eten.

De dag voor de wedstrijd

Om optimaal te kunnen presteren is het belangrijk dat je van te voren al nadenkt over wat je gaat eten rondom een wedstrijd. Tijdens de wedstrijd wil je bezig zijn met de wedstrijd en je niet druk maken of je wel voldoende eet en drinkt.

De voorbereiding op de wedstrijd begint al de dag ervoor. Koolhydraten (energie) worden in de spieren opgeslagen in de vorm van glycogeen. Een koolhydraatrijke voeding zorgt ervoor dat de glycogeen voorraad in je spieren en lever geoptimaliseerd wordt. Ook is het belangrijk dat je voldoende drinkt zodat je geen vochttekort hebt in aanloop naar de wedstrijd.

◦Eet regelmatig kleine hoeveelheden om je bloedsuiker stabiel te houden en je spieren te voorzien van voldoende energie.

Het is beter dat je meerdere keren per dag kleinere hoeveelheden eet dan 2 of 3 keer per dag een zware maaltijd. Je zou dan iedere 2-4 uur iets kunnen eten, bijvoorbeeld een ontbijt, een tussendoortje in de ochtend, lunch, een tussendoortje in de middag, avondeten en een tussendoortje in de avond. Voorbeelden van goede tussendoortjes zijn: een krentenbol, een smoothie, knäckebröd met beleg, noten, rijstwafel, mueslireep, vruchtenyoghurt , appel, druiven, ontbijtkoek, of rauwe groenten zoals tomaat, komkommer, radijs of wortel.

◦Drink regelmatig kleine hoeveelheden zodat je in vochtbalans blijft.

Een makkelijke methode om te bepalen of je genoeg gedronken hebt is door naar de kleur van je urine te kijken. Deze moet altijd licht van kleur zijn, licht geel tot wit. Als je gaat slapen moet je altijd in vochtbalans zijn, want 's nachts droog je nog meer uit. Als je voldoende gedronken hebt is het 's ochtends ook makkelijker om iets te eten. Drink gedurende de dag dus regelmatig kleine hoeveelheden. Je hoeft dan 's nachts ook niet je bed uit om te plassen.

◦Eet geen grote zware maaltijd de avond voor een wedstrijd.

◦Probeer dingen te eten die je normaal ook zou eten.

Wat kun je het beste op de dag van de wedstrijd eten?

Ga nooit op een lege maag zwemmen. Zelfs als je nerveus bent en eten lastig is, is het belangrijk om toch iets te eten. Probeer dan iets te nemen dat makkelijk verteerbaar is bijvoorbeeld havermout pap, muesli met melk of yoghurt, yoghurt met banaan, fruit of toast met jam. Neem de tijd voor je ontbijt en neem desnoods kleine hapjes. Een warme drank zoals thee kan ook helpen om je maag te ontspannen.

Als je nog steeds moeite hebt om iets te eten zou je ook kunnen kiezen voor een vloeibare maaltijd zoals een milkshake, een yoghurtdrank of een smoothie. Drink dit met kleine slokjes en neem er de tijd voor.

Een pastamaaltijd 's ochtends vroeg heeft helemaal geen zin en heeft zelfs een averechts effect. Je wilt immers niet met een opgeblazen gevoel aan de start van een wedstrijd verschijnen.

Snacks tussen de wedstrijden

Rondom wedstrijden is het belangrijk dat je de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) probeert aan te houden. Het heeft geen zin om tussen twee races in een pasta maaltijd te eten. Houdt het bij kleine snacks of een sportdrank.

Als je meerdere keren per sessie moet zwemmen is het belangrijk dat je zo snel mogelijk na je eerste race iets eet zodat je meer tijd hebt om te herstellen voor je volgende race. Als de races te dicht op elkaar liggen heeft dit geen zin. Ook is het belangrijk om regelmatig kleine hoeveelheden te blijven drinken. In het water verlies je vocht door te zweten en in het warme zwembad doe je dit ook.

Voorbeelden van snacks die je tussen je wedstrijden zou kunnen eten of drinken zijn:

•banaan, druiven, appel, pruimen, peer

•gedroogd fruit zoals rozijnen, abrikozen of mango

•een smoothie

•fruitsap verdund met water, of een sportdrank

•rijst wafels, bananenbrood, pannenkoeken, muffin

•muesli reep, fruit reep, sultana, of sportreep

•noten

•groenten zoal tomaat, komkommer, radijs of wortel

Herstel na een wedstrijd

Als je een toernooi zwemt van meerdere dagen, of ochtend en middag sessies hebt is het herstel na de wedstrijd ook belangrijk. Iedereen die een gezond en gevarieerd voedingspatroon heeft krijgt meer dan voldoende eiwitten per dag binnen. Je hebt dus geen extra eiwitten nodig, maar om je herstel te bevorderen is het wel belangrijk om deze eiwit inname rondom je inspanning te plannen.

Door aan het eind van een sessie bijvoorbeeld een pakje chocolademelk of een milkshake te drinken krijg je eiwitten binnen op het moment dat je lichaam deze nodig heeft. Op deze manier wordt het herstel van je spieren bevorderd.