

Eiwitten

Bijgedragen door François

Saturday 11 August 2007

Laatst geupdate op Saturday 11 August 2007

Eiwitten zijn de bouwstenen van de spieren. Zij garanderen snel spierherstel en spiergroei. Zonder eiwitten kun je geen spieren opbouwen.

Het lichaam moet eiwitten afbreken tot aminozuren om spieren op te bouwen.

Dus hoe vaak je ook traint, als je onvoldoende eiwitten binnenkrijgt zul je geen spieren opbouwen.

Verder is belangrijk te weten dat je spieren voortdurend worden afgebroken door training. Naarmate je ze meer en intensiever gebruikt, is de spierafbraak groter.

Sporters en mensen die zwaar lichamelijk werk verrichten hebben dus meer eiwitten nodig, dan mensen die geen lichamelijke arbeid verrichten. Als je niet voldoende eiwitten binnen krijgt, groei je niet en herstel je niet!

Dus zeker voor krachtsporters is voldoende eiwit een 'must'.

Over de hoeveelheid eiwitten die per dag nodig is, wordt vaak gediscussieerd. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid schommelt tussen de 0,80 - 0,85 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Dit advies houdt echter geen rekening met intensief trainende sporters. De eiwitbehoefte bij atleten is vele malen groter en mede afhankelijk van de sportactiviteit, de trainingsintensiteit en het vetvrije lichaamsgewicht. Aangeraden wordt 3 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag bij intensieve sportbeoefening (zeker wanneer je streeft naar spiergroei) en 1,5 gram voor behoud van je spiermassa.

Vergeet niet dat je lichaam eiwit zal gebruiken als een bron van energie in plaats van er spieren van te bouwen, als je niet genoeg calorieën uit koolhydraten en vetten binnenkrijgt. Zo onthoud je je spieren van deze belangrijke bouwstof. Je moet dus zorgen dat je ook voldoende koolhydraten en vetten inneemt, later meer over deze twee onderwerpen.

Bronnen van eiwitten zijn onder andere:

- Tonijn
- Koolvis
- Heilbot
- Kabeljauw
- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Tartaar
- Gerookt vlees
- Rosbief
- Lever
- Kwark
- Noten
- Eieren
- Sojabonen

Om de sporter te voorzien van hoogwaardige eiwitten zijn er proteïne preparaten met een compleet aminozurenpatroon die makkelijk en volledig door het lichaam kunnen worden opgenomen. Proteïnes kunnen gebruikt worden door iedere sportbeoefenaar voor herstel en opbouw van de spieren tijdens intensieve trainingsperioden.

- Een gram eiwit levert 4 kilocalorieën.

- Eet per kilogram vetvrije massa 1,5 tot 3 gram eiwit op een dag, afhankelijk van je doel. Neem je minder dan je optimale hoeveelheid eiwitten, dan belemmer je je groei en je herstel. Neem je meer, dan veroorzaak je schade aan je lichaam en breek je je spieren af.

- Verdeel je eiwitten over zoveel mogelijk kleine maaltijden per dag.

- Bij voorkeur elke drie uur een kleine hoeveelheid.

- Zorg dat je verschillende eiwitbronnen opneemt in je voeding. Niet alleen voorkom je hiermee een eenzijdig voedingspatroon, het kan tevens de kwaliteit van de eiwitten doen toenemen.

- Pas op met rauwe, onbewerkte voedingsmiddelen - zeker de eiwitrijke voedingsmiddelen. De tijd dat je rauwe eieren kon eten of kon verwerken tot zelfgemaakte eiwitshakes is voorbij: bij eieren en kippenvlees komt bijvoorbeeld de salmonella-bacterie nogal vaak voor. Andere ziekteverwekkers kan je ook tegenkomen bij rauw vlees en rauwe melk van de boer: dat soort voedingsmiddelen kun je niet veilig eten, zonder het eerst te bakken of te koken. Daarnaast zorgt de stof avidine in rauw eiwit dat het nauwelijks benut wordt door het lichaam.

Voor meer info over geschikte producten kan je terecht bij Christophe.

