

# Voeding voor sporters

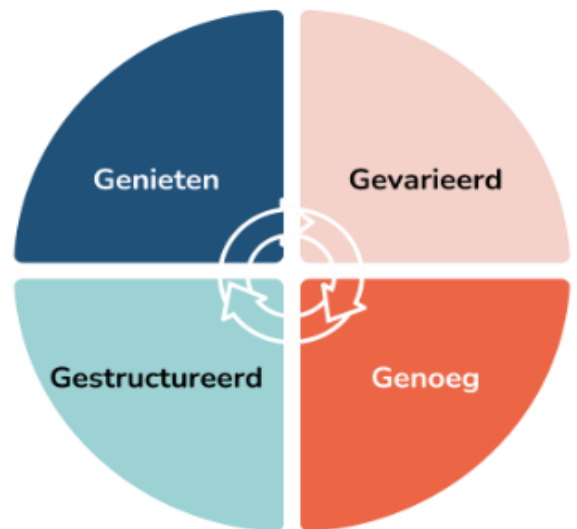
## Wat heb jij nodig om optimaal te presteren?



## De basis voor elke sporter: competent eetgedrag

De vier eetvaardigheden (4G's) zetten elke sporter op weg:

- **Genieten:** Een ontspannen houding t.o.v. eten, die uitgaat van je lichaam te geven wat het nodig heeft en niet te laten sturen door strikte regels. Luisteren naar je lichaam en jezelf voldoende energie, flexibiliteit en plezier in eten gunnen.
- **Gevarieerd:** Variatie in voedingsstoffen helpt om optimaal te presteren én goed te herstellen.
- **Genoeg:** Stem af op intensiteit, duur en type activiteit, én de individuele behoeften van jouw lichaam.
- **Gestructureerd:** Plan maaltijden voor voldoende energie tijdens en na het sporten. Dit optimaliseert prestaties en bevordert herstel.



Recreatieve sporter 1-3x /week en 1-2u /sessie	Wedstrijd/prestatie sporter 3-7x /week en 1-2u /sessie	Topsporter >3u/dag
Eten volgens <u>de voedingsdriehoek</u> levert je lichaam de nodige voedingsstoffen voor goede prestaties, snel herstel en laag blessurerisico.  🚨 <b>Heb extra aandacht voor regelmatig water drinken</b> tijdens en na het sporten om uitdroging te voorkomen.	<u>De voedingsdriehoek</u> blijft de basis.  🚨 <b>Heb extra aandacht voor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De optimale <b>timing</b> (gestructureerd)</li><li>• De <b>samenstelling</b> (gevarieerd)</li><li>• De <b>hoeveelheid</b> (genoeg)</li></ul> Tips vind je op de achterzijde van deze fiche. Stem dit steeds af op je specifieke <b>sport- en prestatiedoelen</b> en op je <b>trainingsbelasting</b> .	<b>Individualiseren en periodiseren</b> van voeding is superbelangrijk. Raadpleeg een sportdiëtist voor voedingsadvies op maat.

🚨 **Extra aandacht voor jonge sporters in groei.** Voldoende energie en voedingsstoffen hebben is extra belangrijk voor jonge sporters om hun ontwikkeling en groei te ondersteunen. **Het verhogen van de energie kan door een groter aandeel koolhydraten te eten:** snel beschikbare energie tijdens intensieve sportactiviteiten.

🚨 **Extra aandacht voor signalen van een energietekort.** Meer info; [RED-s fiche](#). Vragen of twijfels? Contacteer een professional of onze [verwijslijn](#). Neem ook een kijkje op de site van [Sportieq](#).



Download  
infofiche

© 2026 Eetexpert  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

**SPORTIEQ**  
slim & verantwoord sporten



**Eetexpert**

# Bouw je sportbord

Ons lichaam heeft **energie** nodig om te functioneren. De energie die ons lichaam verbruikt, wordt aangeleverd door onze voeding. Wanneer je sport, heb je een hogere energiebehoefte. Hieronder vind je hoe je de verschillende bouwstenen van voeding kan inzetten, afhankelijk van de duur en de intensiteit van je inspanning.



## Wat heeft ons lichaam nodig?

Bouwsteen	Functie	Zit in
Koolhydraten	Koolhydraten zijn de <b>brandstof voor de spieren</b> en ze leveren snel energie. Deze energiebron kan uitgeput geraken en de voorraad moet dagelijks meermaals aangevuld worden.	Rijst, pasta, granen, aardappelen, brood, fruit...
Eiwitten	Eiwitten zijn de <b>bouwstenen</b> van het lichaam en zorgen voor <b>spieropbouw</b> en <b>-herstel</b> na de training.	Ei, mager vlees, peulvruchten, tofu, melkproducten...
Vetten	Zorgen voor essentiële vetzuren, energie en bescherming in ons lichaam.	Olie, noten, zaden, vette vis, avocado...
Groenten en fruit	<b>Zorgen voor essentiële vitaminen, mineralen en vezels.</b> Deze voedingsstoffen worden in verband gebracht met het verminderen van oxidatieve schade veroorzaakt door zware training.	Alle soorten groenten en fruit

### Extra vocht

Water is belangrijk voor sporters op **elk niveau!** In sommige gevallen vul je ook **mineralen** aan, bv. bij inspanning in warme temperaturen of inspanningen langer dan een uur. Hiervoor zijn **sportdranken** geschikt.

### Extra eiwitten

**Krachtsporters** hebben meer eiwitten nodig dan duursporters, en **intensieve trainingen** vragen om een hogere eiwitname dan lichte inspanningen. Door een hogere energie-inname bij sporters neemt automatisch ook de eiwitconsumptie toe. De exacte eiwitbehoefte verschilt van sporter tot sporter.

### Extra koolhydraten

Sporters hebben een **grotere behoefte aan koolhydraten**. Tijdens lange trainingen (>1u) is het aangeraden om extra koolhydraten te eten/drinken **tijdens** de training. Dit kan met behulp van **koolhydraatrijke snacks** (bv. banaan, peperkoek...), eventueel **sportdranken**, **-gels of -repen**.

### Herstel

Na **intensieve inspanning** is het van belang om niet alleen **vocht** maar ook **eiwitten** en **koolhydraten** weer aan te vullen.

### Bord 1

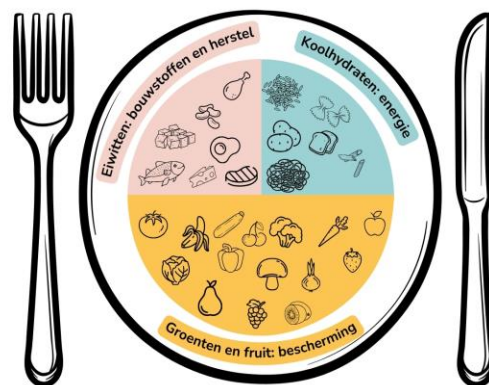
lichte trainingsdag



Water



Vetten: bescherming en energie



### Bord 2

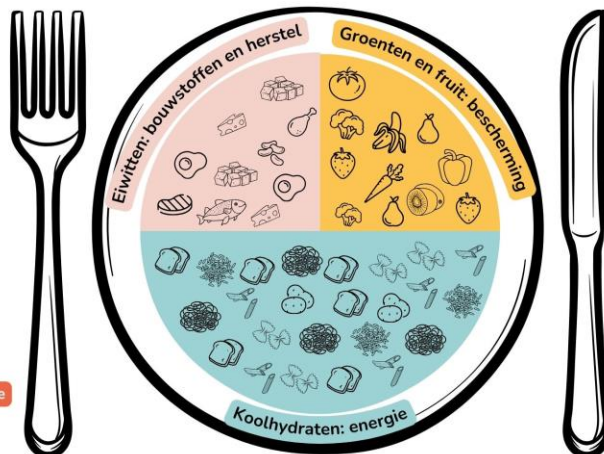
Zware trainingsdag  
Een grotere portie



Water



Vetten: bescherming en energie



Download  
infofiche

© 2026 Eetexpert  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

**SPORTIEQ**  
slim & verantwoord sporten



**Eetexpert**