



Goed eten = goed tennissen

Om goed te kunnen presteren is goede voeding belangrijk. Hieronder leest u belangrijke voedingsadviezen van Babette Pluim, bondsarts van de KNLTB.

Voor de wedstrijd

Kies voor koolhydraten

U kunt de energievoorraad in uw lichaam, goed voor anderhalf uur tennis, verdubbelen door in de dagen voorafgaand aan de wedstrijd een koolhydraatrijk dieet te eten, met tenminste 55% tot 60% koolhydraten. Brood, pasta's, aardappelen, rijst, bonen en fruit bevatten veel koolhydraten.

Vermijd te veel vet

Te veel vet (meer dan 30% van de totale calorie-inname) is ongezond omdat het het risico op hart- en vaatziekten vergroot.

Extraatjes zijn meestal niet nodig

Bij een gezond voedingspatroon krijgt u voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen. Om vitaminetekort te voorkomen dient u producten uit alle vier de voedingsgroepen te eten. Kiest u voor vitaminetabletten, neem dan multivitaminepreparaten die niet meer dan 50% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid bevatten. Jonge, menstruerende vrouwen en kinderen tijdens de groeisput moeten extra veel ijzerrijke producten zoals kip, groente en brood eten om bloedarmoede te voorkomen.

Alles over een gezond voedingspatroon leest u op www.voedingscentrum.nl.

Tijdens de wedstrijd

Drinken

Bij tenniswedstrijden die minder dan 1 uur duren is water belangrijker dan koolhydraten. Drink dan een hypotone sportdrink (minder dan 5% koolhydraten).

Bij wedstrijden langer dan 1 uur is de aanvulling van koolhydraten belangrijker dan de aanvulling van water. Drink dan een isotone sportdrink (7-8% koolhydraten).

Bij hitte is goed drinken extra belangrijk. Voorkom hitteproblemen zoals kramp en zonnesteek. Lees er meer over in [de blessurevrij-kaart Tennissen in de hitte](#).

Eten

Voedsel dat u tijdens de training of wedstrijd eet zal niet direct voor een prestatieverbetering zorgen. Het duurt namelijk een uur of vier voordat een banaan volledig verteerd is. Voelt u zich hongerig of leeg op de baan, neem dan wat licht verteerbare biscuitjes, een boterham met jam of appelstroop of speciaal hiervoor op de markt gebrachte koolhydraatrepen, waardoor het lichaam binnen 1-2 uur extra energie krijgt. Indien u echt een megadip heeft dan is een sportdrink nog altijd de beste (en snelste) oplossing.

Geen zout!

Het slikken van zouttabletten is uit den boze: dit staat gelijk aan het drinken van zeewater bij dorst.

Geloof me, daar gaat u echt niet beter van tennissen!

Het is ook niet nodig, want het zoutverlies tijdens een wedstrijd is klein.

Na de wedstrijd

Weer koolhydraten

In de eerste twee uur na afloop van de wedstrijd of training is de koolhydraatopname het snelst. Wacht daarom niet te lang met het aanvullen van uw energievoorraden.

Vocht aanvullen

Een tennisser kan in een wedstrijd wel 3 tot 5 liter vocht kwijtraken, afhankelijk van omstandigheden zoals het weer, de duur van de wedstrijd en de conditie van de speler. Drink na de wedstrijd daarom anderhalf keer de hoeveelheid die u aan gewicht tijdens de wedstrijd verloren bent om de hoeveelheid vocht in uw lichaam weer aan te vullen.