



Eiwitten; belangrijk bij intensief sporten.

Eiwitten zijn belangrijke bouwstenen voor uw spieren. Eiwitten worden ook wel proteïne genoemd. Eiwitten worden afgebroken tot aminozuren en deze zorgen weer voor de aanmaak van nieuw weefsel en belangrijke enzymen die nodig zijn voor een goede stofwisseling. Zeker bij sporten als fitness of krachttraining zijn eiwitten zeer belangrijk voor het herstellen van de spieren.

Wat doen eiwitten voor de spieren.

De opbouw van spierweefsel en het bindweefsel wordt geregeld door eiwitten. (Anabolisme) Wanneer u fanatiek sport krijgt u scheurtjes in uw spieren. Maar ook in de spiervezels en in het bindweefsel zullen scheurtjes ontstaan. Het innemen van voldoende eiwitten zorgt voor het herstellen van deze spierscheurtjes. Ook worden de spierweefsels sterker wanneer de inname van eiwitten in orde is.

Wanneer u dus via fitness uw spieren wilt trainen is het belangrijk dat u meer eiwitten (proteïne) binnen krijgt dan dat u zult verliezen tijdens de training. Een tekort aan eiwit kan zorgen voor spieraftbraak, spiermassa en ook de kracht van de spieren.

Spiergroei dankzij de inname van eiwitten is niet bewezen ook al wordt vaak anders verteld. Er zijn meerdere zaken belangrijk om spieren tijdens de fitness of andere sporten steviger te krijgen. U zult dus geen dikke spieren krijgen wanneer u de inname van eiwitten zou verhogen. Wanneer u aan sport doet en een fitness programma volgt wordt er aangeraden een eiwitname van 1,4 gram per kilo lichaamsgewicht per dag.

Waaruit haalt uw lichaam eiwitten?

Eiwitten worden normaal gezien geleverd door de juiste voeding. Vooral in dierlijke voedingsmiddelen als kip, vis, melkproducten en eieren zult u veel eiwitten vinden. Deze eiwitten worden ook gemakkelijk door het lichaam opgenomen. De eiwitten uit plantaardige voedingsmiddelen zoals noten, bonen en tofu worden minder makkelijk opgenomen maar helpen wel het eiwitgehalte op peil te houden.

Het best kunt u ervoor zorgen dat het eiwitgehalte voldoende is door de juiste voedingsmiddelen te eten en daarnaast over het algemeen te letten op een gezonde voeding. Vitaminen helpen ook bij de opname van voedingsmiddelen dus ook bij de opname van eiwitten.

Naast eiwitten uit voedingsmiddelen zijn er ook de eiwitten uit supplementen. Zo kunt u eiwitten via maaltijdvervangers binnen krijgen. Dit zijn speciale sportdranken waarin de vitamines, mineralen, koolhydraten en eiwitten in perfecte verhoudingen samen komen. Deze vorm van eten is niet bedoeld om de gezonde voeding te vervangen voor langere tijd maar kan wel helpen. Dit worden ook wel eens proteïne dranken genoemd. Ook zijn eiwitten te verkrijgen in poeders.

Eiwitsupplementen worden ook wel eens aanbevolen bij sporters zeker wanneer:

- U een calorie arm dieet voert en daardoor over het algemeen minder eiwitten uit uw dagelijkse behoefte binnen krijgt.
- U vegetariër bent en toch spiermassa wilt opbouwen met fitness of krachttraining. De meeste juiste eiwitten die gemakkelijk worden opgenomen komen namelijk voornamelijk uit dierlijke producten.
- Een zeer zware training volgt of over het algemeen al een zwaarder lichaamsgewicht hebt en u uw spieren toch optimaal wenst te trainen.

Naast eiwitten zijn vetten en koolhydraten van uitermate belang. Het is dus altijd aangeraden om het juiste voedingspatroon vol te houden. Zo zult u geen tekorten krijgen en het best kunnen genieten van uw sporten.

EIWIT PRODUCTEN

