



Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports


Voeding en judo

Verantwoord gewicht maken



Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

VERANTWOORD:
"Goed overwogen en veilig"



Verantwoord

Gewichtscategorie
Pas ik in de categorie die ik gekozen heb?

Praktische aanpak
Hoe ga ik dit praktisch aanpakken?

Haalbaar
Zijn mijn doelen realistisch?




**Gewichts-
categorie**


Hoeveel weeg ik?
Wat is je gewicht op dit moment?


Hoeveel reserve heb ik?
Hoeveel vetmassa en hoeveel spiermassa heb ik?
Hoeveel ga ik nog groeien?

Wat is mijn doel?
Kies je een categorie voor 1 wedstrijd, een seizoen of
mik je op een plaats op de Olympische Spelen?

 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Praktische aanpak

ENERGIE IN  **ENERGIE UIT**

 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Haalbaar

GROEIEN 


VOLDOENDE TIJD 

MEDISCH 




OR 

WAT WIL JE ZELF 



Gewicht maken

- Bijkomen**
Meer energie opnemen dan dat je verbruikt
- Afvallen**
Minder energie opnemen dan dat je verbruikt
- Gewicht behouden**
Even veel energie opnemen dan dat je verbruikt



Bijkomen

- Gezonde voeding**
Gezonde voeding is altijd belangrijk
- Voldoende eiwitten**
Eiwitten zijn belangrijk voor spieropbouw
- Energie surplus**
Eet een beetje meer dan dat je gewoon bent



Voorbeeld:

Bijkomen

Hoe eet ik meer:

- ✓ Een grotere snack na de training
- ✓ Meer opscheppen bij de hoofdmaaltijd
- ✓ Een extra tussendoortje

Maar dus niet:

- ✗ Elke dag pizza
- ✗ Een extra zak chips voor de televisie



Aftrainen is het verlagen van je gewicht op korte termijn, met als doel **het verloren gewicht na de weging zo snel mogelijk te herstellen**

Afvallen is het verlagen van je gewicht op lange termijn, met als doel **het bereikte gewicht te behouden**




Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

AFVALLEN

VOORZIE VOLDOENDE ENERGIE OM TE GROEIEN


OPGROEIEN



Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Afvallen

- Gezonde voeding**
Gezonde voeding is altijd belangrijk
- Voldoende eiwitten**
Eiwitten zijn belangrijk voor spierbehoud
- Energie deficit**
Eet een beetje minder dan dat je gewoon bent of ga extra sporten

 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Voorbeeld:

Afvallen

Hoe eet ik minder:


- ✓ Laat de 3 C's wat meer achterwege
- ✓ Neem kleinere porties zonder jezelf uit te hongeren
- ✓ Kies eens voor een mager product

Maar dus niet:

- ✗ Vanaf nu eet ik geen koolhydraten meer
- ✗ Ik ga leven op maaltijdshakes


 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

~~AF TRAINEN
EN
OPGROEVEN~~

 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Aftrainen

- Kan gevaarlijk zijn**
Vraag hulp en doe dit niet op eigen houtje
- Liefst zo weinig mogelijk**
Beperk vochtverlies tot een minimum
- Zorg dat je een plan hebt**
De nodige voorbereiding kan je veel ellende besparen

 Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Gevaren

Vocht ↓

- verstoorde bloedcirculatie
- inefficiënte zuurstoftransport
- opstapeling van afvalstoffen
- verstoorde temperatuurregeling

Glycogeen ↓


- onvoldoende energie in de spieren

Prestatieverlies
↓
HITTESLAG → COMA → DOOD



Symptomen

- Droge mond
- Dorst
- Humeur
- Vermoeidheid
- Verstoorde uithouding
- Snelle hartslag
- Lage bloeddruk
- Concentratie stoornis
- Verstoord kortetermijngeheugen
- Depressie



Zo weinig mogelijk

- Bij voorkeur helemaal niets**
Nog steeds de veiligste oplossing
- Aan het groeien?**
1-2 % van je gewicht
- Volgroeid!**
<5% van je gewicht maar nog steeds zo weinig mogelijk

Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

Plan

- Verminder zoutinname
5-6 dagen voor de weging
- Kies voor lichtverteerbaar voedsel
1-3 dagen voor de weging
- Drink veel water
Een week voor de weging
- De meeste
Zo kort mogelijk ten opzichte van de weging

Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

**Plan
Na de weging**

- Vocht
Tracht het verloren vocht 1,5 x opnieuw op te nemen
- Energie
Voldoende koolhydraten
- Electrolyten
Zouten



Bedankt voor
uw aandacht



Meer info:

www.amelierosseneu.com



Facebook pagina:

Amelie Rosseneu - Dietitian for combat sports



Facebook groep:

Sport nutrition for fighters

