

Voel je “Bioteaful”

met Sanne van Paassen

Sanne van Paassen is 25, verdienstelijk veldrijdster en koerst daarnaast geregeld op de weg. Op dit moment maakt zij zich op voor een comeback na een langdurige blessure. Ze maakt komend seizoen deel uit van het Boels-Dolmans cycling team. Na het afronden van een economische studie heeft ze haar eigen bedrijfje in sportmarketing en -management opgezet, Op Koerz. Daarnaast heeft Sanne een passie voor voeding, waarover ze blogt op www.bioteaful.nl. Voor Feminin Magazine geeft zij elke editie inzicht in voeding en stelt ze een lekker recept op.

Op dit moment heb ik het geluk dat ik met mijn nieuwe ploeg aan het trainen ben in het warme Spanje. Maar het is ook heel frustrerend, want mijn ploeggenoten rijden me het snot voor de ogen. Aan de andere kant is mijn aanwezigheid hier wel een goed teken. Ik rijd namelijk weer pijnvrij de heuvels op! Ik ben bezig met mijn comeback en daarbij is geduld enorm belangrijk. Geblesseerd zijn is enorm balen, maar het heeft mij ook weer mogelijkheden gegeven. Tijdens mijn blessure ben ik gestart met mijn blog Bioteaful. Mijn motto is 'Eat en Feel Bioteaful'. Wat een energie krijg ik, als ik over eten blog en praat! Voeding is gewoon mijn passie en natuurlijk superbelangrijk als je snel wilt herstellen van een training óf een blessure.

Voordat ik afgereisd ben naar dit trainingskamp heb ik eerst een dag in de keuken gestaan om een voorraad sportrepen en een verrukkelijk bananenbrood te maken. Jullie zullen misschien wel denken 'op trainingskamp hebben ze toch ook wel goede voeding?'. Dat klopt. Maar de afgelopen jaren heb ik gemerkt dat mijn lichaam niet blij wordt van gluten. Daarnaast vermijd ik liever geraffineerde suikers. Hier krijg ik in eerste instantie wel een enorme boost van, maar uiteindelijk ook weer een energiedip. Mijn voorkeur gaat uit naar natuurlijke suikers en natuurlijke, pure voeding. Daarom neem ik altijd zelf een voorraad van mijn geliefde producten mee. Voor het eerst sinds lange tijd vraag ik weer heel veel van mijn lichaam, hier tijdens het trainingskamp. Daarom is het belangrijk dat ik goede voedingstoffen tot me neem om optimaal te herstellen.

Voeding & Sport

Tijdens het sporten ontstaat er oxidatieve stress, waardoor de kans op spierschade toe neemt. Door het sporten zijn er meer dan de normale hoeveelheid reactieve zuurstof-

verbindingen in de cel aanwezig, waardoor er vrije radicalen gevormd worden. Vrije radicalen worden tijdens het sporten gevormd door bijvoorbeeld verhoogde productie van melkzuur, intervaltraining of eiwit afbraak door zware training. Het lichaam kan zich beschermen tegen vrije radicalen door middel van antioxidanten. Door voldoende antioxidanten tot je te nemen, voorkom je overmatige ontstekingsreacties in het lichaam. Hierdoor dragen antioxidanten bij aan een beter herstel na inspanning. Om zo snel mogelijk te herstellen of een goede sportprestatie te leveren is het dus van groot belang om de juiste voeding met antioxidanten binnen te krijgen, en deze ook tijdens het sporten aan te vullen. Een lekkere zelfgemaakte sportreep natuurlijk!

Geraffineerde suikers

Tijdens het sporten is het belangrijk dat je voldoende energie binnenkrijgt. Een veel voorkomende bron van energie zijn suikers. Jammer genoeg bevatten commerciële sportrepen vaak de geraffineerde suikers die ik probeer te vermijden. Dat zijn suikers die zijn ontdaan van vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels. Hierdoor kan je lichaam deze suikers niet goed opnemen. Normaal gesproken zorgen de vezels ervoor dat suikers langzaam in je lichaam worden opgenomen. Zonder vezels gebeurt dat veel sneller en krijg je een enorme suikerkick, vaak gevolgd door een suikerdip. Ook de vitamines en mineralen helpen bij het verwerken van suikers in je lichaam. Doordat de geraffineerde suikers zijn ontdaan van deze hulpstoffen worden ze uit het lichaam zelf onttrokken. Maar juist deze vitamines en mineralen heb je zelf hard nodig voor jouw herstel.

Geraffineerde suikers komen in veel producten voor: De gewone, witte (kristal)suiker is een geraffineerde suiker. Dit zit in bijvoorbeeld ontbijtkoek, zoet broodbeleg, koekjes, cake



“Mijn motto is:
Eat & Feel Bioteaful”


en dus ook in veel sportrepen. Geraffineerde suiker kun je op de ingrediëntenlijst herkennen aan de volgende omschrijvingen: glucose-fructosestroop, fructosestroop, sacharose, glucosestroop, maltodextrine, sucrose en sucraanat. Nu zul je misschien denken dat je niks meer kunt eten wat je in de supermarkt koopt. Maar dat kan natuurlijk wel! Er zijn voldoende sportrepen te verkrijgen op basis van natuurlijke suikers. Deze zijn vaak verkrijgbaar in de natuurwinkel. Een van mijn favoriete merk is Roobar. Maar je kunt ook zelf je sportrepen maken, zoals een cranberryreep waarvan ik het recept hier geef. Als natuurlijke suiker (zoetmaker) kun je honing, rijststroop, dadelstroop, agavesiroop of gedroogd fruit (dadels zijn mijn favoriet) toevoegen.

Eiwitten

Heel belangrijk voor het herstellen van het lichaam zijn eiwitten. Door het sporten treedt er spierschade op. Als sporter wil je zo snel mogelijk hersteld zijn van een wedstrijd of training, zodat je weer fit bent voor de volgende wedstrijd of training. Het eten van eiwitrijke producten na de inspanning bevordert dit herstel. Dit kan in de vorm van een hersteldrank, maar ook gewoon met kwark. Uit onderzoek is tevens gebleken dat door het innemen van eiwitten tijdens de inspanning het herstel na het sporten wordt bevordert.

Voeding is gewoon mijn passie!

Daarom gebruik ik in het recept voor de cranberryreep bruine bonen als basis. Het klinkt misschien gek – dat vond ik tenminste wel de eerste keer, maar ze zijn echt heel lekker! De reep is snel te maken en zit vol goede, natuurlijke voedingsstoffen, die je veel energie zullen leveren.

Naast voldoende eiwitten tot je te nemen, moet je voor een optimaal herstel na inspanning ook je vocht- en energievoorraad weer aanvullen. Tot slot is rust ontzettend belangrijk om te herstellen. Uit ervaring weet ik dat rust de laatste factor is om op te letten. Het is echter enorm belangrijk. Maar bedenk; als je deze lekkere cranberryrepen maakt, dan heb je in elk geval dat stukje van je herstel al verzorgd! 

Wil je alle foto's uit deze reportage bekijken?
Ga dan naar www.FemininMagazine.nl

Cranberryreep

Ingrediënten:

- 1,5 cup gekookte bruine bonen
- 1,5 cup gemalen haver
- 2 bananen
- 1,5 eetlepel kokosolie
- 1/3 cup honing
- Snufje Keltisch zeezout
- 1 cup gekookte cranberries
- 1/2 cup walnoten
- 1 theelepel kaneel

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de cranberries in 10 minuten totdat ze zacht zijn.
- Maal de haver met een staafmixer of koffiemolentje fijn tot meel. Voeg vervolgens de bonen toe en maal deze ook fijn. Verwarm de kokosolie op een laag vuur. Voeg deze kokosolie, de honing en geprakte banaan en toe aan het mengsel van haver en bonen. Voeg hier vervolgens ook de cranberries, walnoten, het kaneel en zeezout aan toe en meng dit goed door. Vet een bakblik in met kokosolie en doe het mengsel hierin. Plaats het blik 15 tot 20 minuten in de oven. Laat dit vervolgens afkoelen en snij het dan in repen. Smullen maar tijdens het sporten!

Sanne's Tips

- Je kunt de sportrepen invriezen en net voordat je gaat trainen uit de diepvries halen.
- Meer informatie over 'cups' kun je vinden op mijn blog www.bioteaful.nl.
- Heb je andere vragen over voeding en sport? Laat het mij weten via Twitter; @sannevanpaassen.