

# CARBLOADEN

praktische gids voor maximale glycogeenvoorraad

Voor de laatste 48 uur vóór jouw wedstrijd

## Inhoud

1. Wat is carbloaden?
2. Hoeveel koolhydraten heb je nodig?
3. Belangrijkste richtlijnen
4. Dag 1 – 48 tot 24 uur voor de wedstrijd
5. Dag 2 – 24 uur voor de wedstrijd
6. Wedstrijdochtend
7. Voorbeeldproducten
8. Extra tips
9. Samenvatting

## 1. Wat is carbloaden?

Carbloaden is een voedingsstrategie waarbij je in de laatste 2 dagen voor een lange of intensieve inspanning bewust extra veel koolhydraten eet.

Het doel is om je glycogeenvoorraden (de opgeslagen vorm van koolhydraten in spieren en lever) zo goed mogelijk te vullen, zodat je tijdens je inspanning:

- langer energie hebt
- minder snel “leeg” raakt
- constanter kunt presteren

Vooraf nuttig bij:

- Halve marathon / marathon
- Lange fietstochten of wedstrijden
- Triatlons
- Duursportinspanningen van 90 minuten of langer

## 2. Hoeveel koolhydraten heb je nodig?

Tijdens de laatste 2 dagen voor je event richt je je op:

### **8–10 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht per dag**

#### Rekenvoorbeelden

- 60 kg → 480–600 gram koolhydraten per dag
- 70 kg → 560–700 gram koolhydraten per dag
- 80 kg → 640–800 gram koolhydraten per dag

Dat is vaak meer dan normaal, dus het helpt om vooral producten te kiezen die veel koolhydraten leveren zonder dat je snel te vol zit.

## 3. Belangrijkste richtlijnen

### 3.1 Focus op koolhydraten

Kies vooral producten die makkelijk veel koolhydraten leveren:

- Wit brood
- Bagels
- Rijst
- Pasta
- Aardappelpuree
- Wraps
- Pannenkoeken
- Cornflakes / ontbijtgranen
- Rijstwafels
- Krentenbollen
- Ontbijtkoek
- Pretzels
- Bananen
- Appelmoes
- Vruchtensap
- Sportdrink
- Jam, honing of stroop

## 3.2 Beperk vetrijke producten

Vet vertraagt de maaglediging en kan ervoor zorgen dat je je zwaar of vol voelt.

Beperk daarom zoveel mogelijk:

- Gefrituurd eten
- Chips
- Pizza
- Croissants / bladerdeeg
- Noten en pindakaas (hooguit klein beetje)
- Vette kaas
- Roomsaus
- Vette snacks
- Chocolade in grote hoeveelheden

## 3.3 Beperk eiwitrijke producten

Eiwitten hoeven niet volledig weg, maar tijdens carbloaden zijn ze focus.

Dus liever niet te veel:

- Grote stukken vlees
- Veel kip / zalm / biefstuk
- Eiwitshakes
- Kwark in grote hoeveelheden
- Veel eieren
- Eiwitrepen

Wel prima in kleine / normale porties:

- Beetje kipfilet op brood
- Dun laagje kaas
- Kleine portie kip of vis bij avondeten
- Yoghurt of melk als je dat goed verdraagt

Praktische vuistregel

# Koolhydraten omhoog — eiwitten en vetten omlaag

## 3.4 De dag vóór je inspanning: vezels beperken

De laatste dag vóór je wedstrijd of lange training is het slim om vezels te beperken. Dit helpt om je darmen rustiger te houden.

### Beperk daarom de dag ervoor:

- Volkoren brood / volkoren pasta
- Grote hoeveelheden rauwkost
- Bonen / linzen
- Grote porties groente
- Muesli met veel zaden
- Noten
- Pitten en zaden
- Peulvruchten

### Kies liever:

- Wit brood
  - Witte rijst
  - Gewone pasta
  - Beschuit
  - Crackers
  - Cornflakes
  - Banaan
  - Appelmoes
  - Pannenkoeken
  - Aardappelpuree
- 

## 4. Dag 1 – 48 tot 24 uur voor de wedstrijd

### Doel: koolhydraten flink verhogen

Deze dag begin je bewust met het opvoeren van je koolhydraatname.

### Praktische aanpak

- Eet grotere porties koolhydraatbronnen
- Neem vaker iets tussendoor
- Drink eventueel ook een deel van je koolhydraten via:
  - Vruchtensap
  - Limonade
  - Sportdrink
  - Drinkyoghurt (als je dat goed verdraagt)

## Opbouw van je maaltijden

Denk per maaltijd:

- **Basis = koolhydraten**
- **Klein beetje eiwit**
- **Weinig vet**

## 5. Dag 2 – 24 uur voor de wedstrijd

Doel: glycogeen verder maximaliseren + darmen rustig houden

Op deze dag wil je nog steeds veel koolhydraten eten, maar nu ook makkelijk verteerbaar.

Focus op:

- Veel koolhydraten
- Minder vezels
- Niet te vet
- Geen zware maaltijden of cheatmeals

Belangrijk: je hoeft je niet propvol te eten. Het doel is om slim en verspreid over de dag voldoende koolhydraten binnen te krijgen.

---

## 6. Voorbeeld dagmenu's

### Dag 1 – 48 tot 24 uur vooraf

Ontbijt

- 4 sneetjes wit brood met jam of honing
- Kom cornflakes of rijstkrispies met melk
- 1 banaan
- Glas vruchtensap

Tussendoor

- Krentenbol
- Ontbijtkoek
- Sportdrink of appelsap

## Lunch

- 4–6 sneetjes wit brood
- Beleg: jam, appelstroop, honing, kipfilet of jonge kaas
- Pakje vruchtensap
- Banaan

## Tussendoor

- Rijstwafels met stroop
- Winegums of zachte snoepjes
- Mueslireep / ontbijtkoek
- Sportdrink

## Avondeten

- Grote portie witte rijst of pasta
- Lichte saus (bijvoorbeeld tomatensaus)
- Kleine portie kip of kalkoen
- Kleine portie zachte groente (optioneel)

## Avondsnack

- Pannenkoeken met stroop
  - Wit brood met jam
  - Bakje appelmoes
  - Pretzels
- 

## Dag 2 – 24 uur vooraf

### Ontbijt

- Witte bolletjes of toast met jam / honing
- Cornflakes of rijstepap
- Banaan
- Glas appelsap of sportdrink

### Tussendoor

- Beschuit met jam
- Ontbijtkoek
- Rijstwafels

## Lunch

- Wit brood of bagels
- Zoet beleg (jam, honing, appelstroop)
- Eventueel beetje kipfilet
- Vruchtensap

## Tussendoor

- Banaan
- Winegums / zachte snoepjes
- Sportdrink
- Krentenbol

## Avondeten

- Witte pasta of rijst
- Eenvoudige lichte saus
- Kleine portie mager vlees of kip
- Weinig groente / geen grote salade

## Avondsnack

- Crackers
- Pannenkoek
- Appelmoes
- Wit brood met stroop

# 7. Wedstrijdochtend

## Doel: licht verteerbare energie aanvullen zonder maagklachten

De ochtend van je wedstrijd draait niet meer om echt “carbloaden”, maar om je energieniveau goed aanvullen en je maag rustig houden.

## Richtlijn

Eet ongeveer 1–4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht in de 1 tot 4 uur voor de start.

## Voorbeelden

- 60 kg → 60–240 gram koolhydraten
- 70 kg → 70–280 gram koolhydraten
- 80 kg → 80–320 gram koolhydraten

Hoeveel je precies neemt hangt af van:

- hoe vroeg je start
- hoeveel tijd je hebt om te eten
- wat jouw maag goed verdraagt

Kies op wedstrijdochtend vooral voor:

- Licht verteerbaar
- Koolhydraatrijk
- Vetarm
- Vezelarm
- Niet te zwaar

Goede opties voor wedstrijdochtend

- Wit brood met jam / honing / stroop
- Bagel met jam
- Krentenbol
- Pannenkoeken
- Beschuit
- Cornflakes of rijstepap
- Banaan
- Appelmoes
- Sportdrink
- Vruchtensap

Voorbeeld ontbijt 2,5–3 uur voor de start

- 2–4 sneetjes wit brood met jam of honing
- 1 banaan
- Kom cornflakes of rijstepap
- Glas appelsap of sportdrink

Als je weinig tijd hebt (± 60–90 min vooraf)

Kies dan kleiner en makkelijker verteerbaar:

- 1 banaan
- 1 krentenbol
- 2 rijstwafels met stroop
- Sportdrink of sap

## Laatste praktische tips voor de ochtend

- Probeer geen nieuwe producten uit
- Eet op tijd, zodat je maag rustig is bij de start
- Drink normaal, maar ga ook niet overmatig veel drinken

## 8. Goede voorbeeldproducten voor carbloaden

### Brood / granen

- Wit brood
- Bolletjes
- Bagels
- Beschuit
- Crackers
- Cornflakes
- Rijstkrispies
- Pannenkoeken
- Ontbijtkoek

### Warme maaltijden

- Witte rijst
- Gewone pasta
- Noodles
- Aardappelpuree
- Wraps

### Fruit / zoete koolhydraten

- Banaan
- Appelmoes
- Druivensap
- Appelsap
- Rozijnen
- Krentenbol

### Snelle extra's

- Jam
- Honing
- Stroop

- Winegums
- Pretzels
- Sportdrink
- Dextro / druivensuiker

## 9. Extra tips voor succesvol carbloaden

### Verdeel je koolhydraten over de dag

Het is veel makkelijker om aan 8–10 g/kg te komen als je werkt met:

- 3 hoofdmaaltijden
- 3–5 tussendoortjes

### Drink voldoende

Koolhydraten worden samen met vocht opgeslagen. Drink daarom verspreid over de dag voldoende:

- Water
- Sportdrink
- Limonade
- Sap

### Probeer geen gekke dingen uit

Carbloaden is niet het moment voor:

- Extreem veel junkfood
- Pittig eten
- Onbekende sportproducten
- Maaltijden waarvan je weet dat je maag erop reageert

### Minder trainen = normaal

Tijdens carbloaden train je vaak minder. Dat is juist de bedoeling: zo kan je lichaam glycogeen opslaan.

### Iets zwaarder voelen is normaal

Bij goed carbloaden kun je:

- Iets zwaarder zijn op de weegschaal
- Je wat voller voelen

Dat komt doordat glycogeen ook vocht vasthoudt. Dat is meestal juist een goed teken.

## 10. Samenvatting

### 2 dagen voor je inspanning

- Eet 8–10 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag
- Maak koolhydraten de basis van elke maaltijd
- Beperk vetrijke en eiwitrijke producten
- Eet de dag ervoor vezelarm(er)
- Kies voor makkelijk verteerbare producten
- Verdeel je inname over de dag

### Op wedstrijdochtend

- Kies voor lichte, veilige en koolhydraatrijke producten
- Houd vet en vezels laag
- Eet wat je goed verdraagt
- Vul energie aan zonder je maag te belasten

## Praktische vuistregel

Als je twijfelt bij een maaltijd, vraag jezelf af:

### **“Waar zitten hier de koolhydraten?”**

Als het antwoord is:

- Brood
- Rijst
- Pasta
- Ontbijtgranen
- Fruit
- Sap
- Sportdrink
- Jam / honing / stroop

...dan zit je meestal goed.

