

codarts



hogeschool voor de kunsten

Voeding voor dansers

Beter dansen en meer energie

rotterdamse dansacademie





Om goed te kunnen dansen heb je energie en kracht nodig.

In deze folder lees je alles over de juiste voeding om beter te kunnen presteren. Je vindt er praktische tips over eten, drinken, het plannen van je maaltijden en de beste voeding voor en na je dagelijkse lessen of als voorbereiding op een voorstelling.

De 'pyramide' van excellentie

Gezonde voeding is de basis voor iedere danser. Goede voeding voor dansers is inspanningspecifiek, dat wil zeggen koolhydraatrijk en vetarm. Vanwege de lichamelijke inspanning is de koolhydraatbehoefte (zetmeel en suiker zijn koolhydraten) van dansers groot. Te weinig koolhydraten in de voeding vermindert het prestatievermogen. Dansers moeten ervoor zorgen dat zij hun energie en spierkracht in balans houden én dat zij hun voeding goed verspreiden over de dag. Wij noemen dit de 'pyramide' van excellentie: aan de basis staat gezonde voeding, daar bovenop komt de aandacht voor inspanningspecifieke voeding voor dansers en voor het leveren van echte top-prestaties is ook het moment waarop je eet belangrijk. Als je je houdt aan deze 'pyramide' kun je de hele dag door trainen, de kans op blessures verkleinen en op de toppen van je kunnen dansen.



Training en inspanning

Coördinatie, spierkracht en conditie zijn onmisbaar voor dansers. Deze kwaliteiten worden opgebouwd door middel van dansspecifieke trainingen en technieklessen. Tijdens je opleiding heb je over het algemeen minstens drie lessen per dag van 1,5 uur. Bij een rooster van vijf à zes dagen per week les betekent dit dat je gemiddeld zo'n 25-35 uur per week traint. Bovendien geven veel dansstudenten 's avonds of in het weekend ook nog zelf les. Een professionele danser traint vaak wel 40 uur per week! Bij de meeste danstrainingen zijn dansers ongeveer de helft van de tijd actief bezig en besteden ze de andere helft aan het luisteren naar de aanwijzingen van de docent. Voor zowel de fysieke inspanning als het geconcentreerde luisteren is goede voeding essentieel.

Uit onderzoek blijkt dat vrouwelijke studenten bij 2,5 uur trainen per dag tussen de 2500-3000 calorieën verbruiken; voor de mannelijke studenten is dit 3000-3700 calorieën. Het precieze aantal calorieën dat je per dag nodig hebt hangt natuurlijk af van het totale aantal uren dat je traint, het soort training, de dansvorm die je beoefent of de rol die je in een voorstelling hebt. Hoe hoger het tempo van dansen is, des te meer glycogeen (opgeslagen koolhydraten) je lichaam als 'brandstof' gebruikt.

Voeding voor energie

Er zijn drie voedingsstoffen die energie geven: koolhydraten, proteïnen en vet. Koolhydraten worden in de spieren en lever opgeslagen als glycogeen, dat directe energie geeft terwijl je danst. Goede koolhydraten zitten in granen, rijst, pasta en fruit. Proteïne is niet alleen een energiebron, maar ook onmisbaar voor de opbouw en het onderhoud van de cellen. Goede proteïne vind je in vis, vlees, zuivel, peulvruchten en ongebrande noten. Vet geeft ook energie en is nodig voor de opname van vitamines, maar heeft als nadeel dat het bij overtolligheid wordt opgeslagen als lichaamsvet, terwijl de meeste dansers hun gewicht juist laag willen houden. Bovendien geven vetrijke producten een verzadigd gevoel, waardoor je het risico loopt om te weinig koolhydraten binnen te krijgen. De meest gezonde vetten zitten in vis, zuivel, broodsmersels, vloeibare bak- en braadproducten en noten. Als je je spieren gebruikt worden het glycogeen en lichaamsvet aangesproken. Een goede glycogeen voorraad zorgt ervoor dat je als danser een hoog tempo wat langer kunt volhouden. Vetverbranding vindt vooral plaats tijdens minder intensieve (duur)inspanningen.

Herstel en bevoorrading

Koolhydraatrijke voeding is heel belangrijk om de glycogeen voorraden van je lichaam aan te vullen. Iedere training doet een aanslag op de energievoorraad; de spieren worden als het ware van hun glycogeen ontdaan. Zelfs als je niet heel lang achter elkaar traint, zorgt de regelmaat van je dagelijkse training gedurende de week ervoor dat de glycogeen voorraad aangesproken wordt. Daarom is het belangrijk om je voorraad op peil te houden en tijdig aan te vullen als er tekorten zijn. De snelheid waarmee de glycogeen voorraad aangevuld is, varieert van 10 tot 36 uur. Vooral de eerste 2 uur direct na een inspanning zijn je spieren in staat om de aangesproken reserve snel aan te vullen. Eet of drink daarom na iedere training iets dat rijk is aan koolhydraten. Als je nog meer dan een uur hebt voordat je een warme maaltijd kunt eten, dan is een belegd bruin broodje en/of wat fruit en drinken de beste manier om te herstellen. Een rijpe banaan vult de koolhydraten aan, terwijl het glas melk dat je erbij drinkt je voorziet van de noodzakelijke proteïnen. Een banaan is goed, omdat die meer koolhydraten bevat dan ander fruit. Eet na je trainingen zo snel mogelijk een maaltijd die is samengesteld uit de speciale schijf voor dansersvoeding.

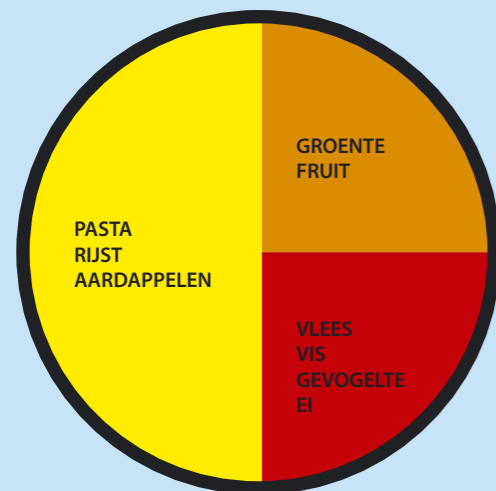
Regelmatig eten

Energie kan opraken en moet daarom voortdurend worden aangevuld. Een goede planning van je eigen energiebalans is noodzakelijk om te voorkomen dat je letterlijk 'leegraakt' en om je voor te bereiden op de dingen die je nog gaat doen. Stem je maaltijden (ontbijt, lunch, avondeten en minstens twee tussendoortjes) zorgvuldig af op de activiteiten van je dag. Een ontbijt behoort altijd koolhydraten en proteïnen te bevatten, bijvoorbeeld (bruin) brood met zoet beleg, muesli, yoghurt, fruit en drinken. De andere twee grote maaltijden bestaan uit producten uit de bovenstaande schijf. Voor de tussendoortjes kun je fruit, een broodje of iets te drinken nemen, afhankelijk van je energiebehoefte. Het maakt niet uit in welke volgorde je je maaltijden eet, zolang je er maar goed oplet dat de totale energie die je binnenkrijgt in balans is met je energieverbruik.

Planning van je maaltijden

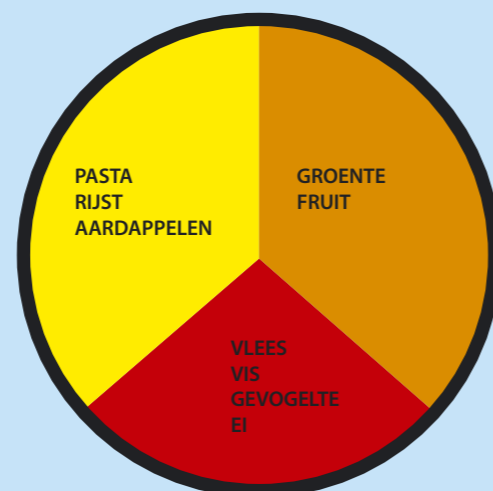
De volgorde van je maaltijden moet worden afgestemd op je activiteiten. Voor professionele dansers en dansstudenten is het behoud van hun energiebalans heel belangrijk. Voor het bereiken van dat evenwicht moet je je maaltijden zo plannen dat er ook op de dagen dat je een vol rooster hebt geen energietekorten ontstaan. Hier is een voorbeeld:

Schijf voor gezonde dansersvoeding



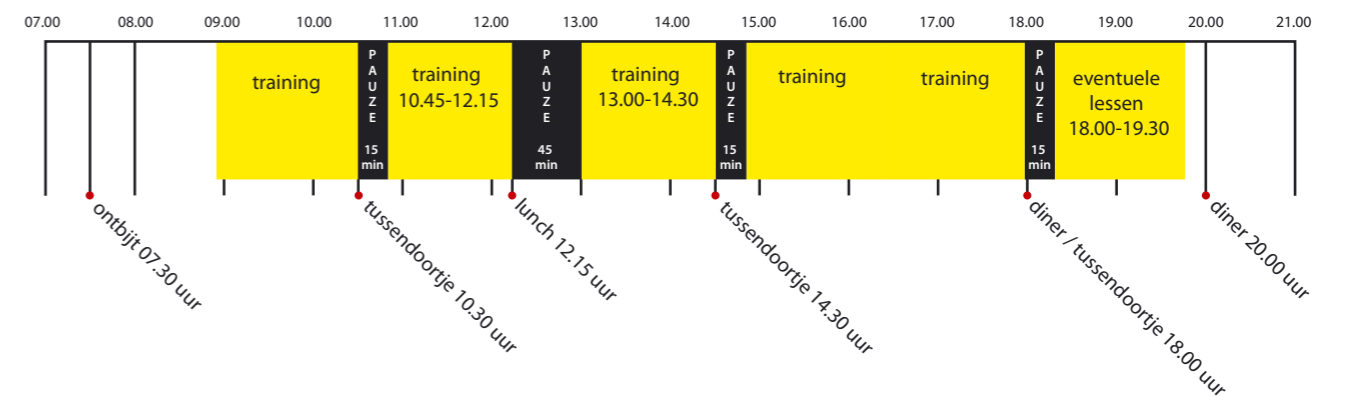
Eet gevarieerd. Zorg ervoor dat de helft van de dagelijkse voeding afkomstig is uit het vak met koolhydraatrijke producten, zoals brood, pannenkoeken, aardappelen, rijst en pasta. De andere helft moet bestaan uit vlees, vis, eieren, gezonde vleesvervangers, groenten en fruit. Let erop dat je voldoende proteïnen (melk, yoghurt, kwark) binnenkrijgt. Eet wat meer als je meer energie nodig hebt. En zorg er altijd voor dat je ruim voldoende drinkt.

Schijf voor gezonde voeding



Eet gevarieerd. Kies elke dag in ieder geval uit elk van de drie vakken: vlees, vis, eieren of goede vleesvervangers zoals Quorn, noten, eieren en peulvruchten, aardappelen, rijst, pasta en brood en groenten en fruit. Vetten heb je nodig, maar gebruik bij voorkeur onverzadigde (vloeibare) soorten. Zorg ervoor dat je voldoende vocht binnenkrijgt.

Maaltijden afgestemd op training Codarts Dansacademie



Voorraad

Koolhydraten zijn een gemakkelijk toegankelijke energiebron. De koolhydraten die je eet na afloop van je dagelijkse lessen en andere fysieke inspanning worden in je spieren opgeslagen in de vorm van glycogeen en dient als brandstofvoorraad voor de volgende dag. Als je de volgende ochtend weer moet trainen is een goede avondmaaltijd belangrijk. Maar ook als je een goede avondmaaltijd hebt gegeten, mag je zeker niet het ontbijt overslaan. Wel kun je ervoor kiezen om een betrekkelijk klein ontbijt te eten voorafgaande aan een ochtendles. Na de les kun je dan een goed tussendoortje nemen. Als je meer dan één les of training per dag hebt is het extra belangrijk om je voorraad glycogeen op peil te houden. Dit kun je doen door meerdere tussendoortjes te nemen.

Het belang van vocht

Een lichaam dat veel beweegt heeft veel vocht nodig. De vochtbehoefte van een danser is daarom groter dan die van andere mensen. Niet alleen beweging, maar ook de kwaliteit van de lucht in de studio of het theater beïnvloedt je behoefte aan vocht; droge lucht versnelt het proces van uitdroging. Als je niet genoeg vocht in je lichaam hebt, heeft dat direct gevolgen voor je prestaties: je kunt minder en houdt je oefeningen minder goed vol. Bovendien kun je last krijgen van constipatie.

Over het algemeen heb je minimaal 2-3 liter vocht per dag nodig. Als je, goed verspreid over de dag, de koolhydraatrijke voeding eet die in de schijf genoemd staat, krijg je daarmee ongeveer een liter vocht binnen. De rest moet je binnenkrijgen door regelmatig te drinken. Denk erom dat je lichaam nooit went aan vochttekort! Neem het drinken daarom in je trainingsprogramma op door veelvuldig kleine beetjes te drinken.

Water is de beste vochtleverancier tijdens je dagelijkse trainingen, maar bij een voorstelling kan een energierijk sportdrankje je net die extra energie geven die je op dat moment nodig hebt. Isotone sportdranken zijn vooral dorstlessend; zij bevatten ongeveer 7% suiker en leveren behalve vocht ook wat brandstof in de vorm van koolhydraten. Energierijke sportdranken geven daarnaast ook energie; zij bevatten meer suiker en hebben daarom, net als andere zoete dranken zoals vruchtensap, als nadeel dat ze langer in de maag blijven. Verdun de sportdrank, zodat die wat minder suiker bevat, of maak je eigen

energiedrank met water en dextrose. Een beetje suiker in het water zorgt ervoor dat je lichaam het vocht gemakkelijker opneemt, zodat het niet in je maag gaat klotsen. Let zelf op de kleur van je urine; als je urine lichtgekleurd is, is je vochtbalans goed.

Energie in evenwicht

Dansers zijn vaak met hun lichaamsgewicht bezig. Voor vrouwelijke dansers is het bereiken of behouden van een zo laag mogelijk lichaamsgewicht belangrijk, vanwege de esthetische eisen die er vooral aan hen worden gesteld. Bovendien kunnen dansers niet teveel wegen in verband met het veelvuldig liften.

Te weinig eten leidt uiteindelijk altijd tot minder energie en andere tekorten die op de langere duur serieuze gezondheidsproblemen tot gevolg hebben. Als je als danser gewicht wilt verliezen, doe dit dan niet door minder te eten, maar door goed te kijken naar wát je eet. Ook kan een duurtraining je helpen bij het afvallen. Een te laag lichaamsgewicht kan een gevaar betekenen voor je spierkracht en je uithoudingsvermogen. Bovendien vergroot het de kans op een blessure en vertraagt het je herstel. Juist voor dansers is het belangrijk dat hun energie in evenwicht is. Een langere periode van energietekort bedreigt de weerstand en verhoogt de kans op blessures. Een juiste balans tussen energieverbruik en energie-inname en een goede planning van de maaltijden zijn voor dansers letterlijk van levensbelang.

Deze voedingsfolder is een activiteit van het lectoraat Excellence and well-being in the performing arts.





balans energie
variatie