



## 29 Omgaan met buffetten

### Waarom?

Bij buffetten is de keuze uit producten vaak groot en worden geconsumeerde producten doorgaans doorlopend aangevuld. Zonder bewust na te denken over wat en hoeveel je nu moet eten, is de kans groter dan in de thuissituatie dat je als sporter niet de juiste producten (of juiste hoeveelheden) eet die je op dat moment nodig hebt. Ongewenste gewichtstoename of ongewenst gewichtsverlies kunnen het gevolg zijn. Door tevoren goed na te denken over je voedingskeuzes kun je de kwaliteit van je voedingsinname duidelijk verbeteren.

### Wat?

De volgende uitgangspunten gelden voor een goede, gezonde maaltijd. Dit verschilt per eetmoment. In dit geval worden uitgangspunten gegeven voor ontbijt, lunch en diner.

#### *Ontbijt*

Het ontbijt bestaat uit een zetmeelcomponent, zoals brood of ontbijtgranen, in combinatie met eiwitrijke voedingsmiddelen zoals zuivel of magere vleeswaren. Als het de laatste maaltijd voor inspanning is, dient het ontbijt weinig vet te bevatten.

Voorbeeld van een ontbijt:

- 2-4 sneetjes brood besmeerd met halvarine
- of een vergelijkbare hoeveelheid aan ontbijtgranen
- In combinatie met zoet beleg zonder vet of magere vleeswaren
- 1 glas halfvolle of magere melk
- 1 glas vruchtensap of een stuk fruit

In restaurantsituaties wordt vaak 's middags en 's avonds een warme maaltijd geserveerd. Indien je als sporter liever een broodmaaltijd gebruikt, is dit natuurlijk ook mogelijk. Kijk dan voor de belangrijkste uitgangspunten van een reguliere lunch bij de uitgangspunten van het ontbijt.

#### *Warme lunch en diner*

- 100-150 gram mager vlees of vleesvervanger
  - 150-350 gram zetmeelcomponent
  - 200-300 gram gekookte groente
- Een dessert in de vorm van een zuivelgerecht is een goede aanvulling aangezien in een hotelsetting zuivelproducten vaak minder frequent in de menukeuze zijn opgenomen. Dit dessert kan eventueel worden aangevuld met fruit.

### Waarom niet?

Er is geen goede reden om niet verstandig om te gaan met buffetten.



## Hoe?

Hieronder vind je verschillende richtlijnen om invulling te geven aan de uitgangspunten voor een gezonde maaltijd. Gebruik onderstaande punten om verstandig met een buffet om te gaan:

### *Algemene voedingsrichtlijnen:*

- Mager vlees past het best in een gezonde sportvoeding omdat het minder verzadigingswaarde heeft dan de vette vleessoorten. Hierdoor is het makkelijker om koolhydraten aan te vullen. Magere vleessoorten zijn kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau, varkenshaas, rosbief of biefstuk. Magere vissoorten zijn kabeljauw, koolvis, tilapia en pangasius. Vette vissoorten staan goed bekend vanwege de grote hoeveelheid aan omega 3 vetzuren en vitamine D. Ondanks het hoge gehalte aan vet en de hoge energiedichtheid wordt daarom toch geadviseerd 1-2 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel te eten.
- Gekookte aardappelen, pasta, rijst, bonen, bami of noedels bevatten veel koolhydraten. De gerechten die worden gebakken, zoals nasi of gebakken of gefrituurde aardappelen bevatten meer vet en daardoor meer energie.
- Gestoomde of gekookte groenten zonder toegevoegd vet bevatten per opscheplepel meer voedingswaarde dan een vergelijkbare hoeveelheid rauwkost. Gesmoorde- en geroerbakte groenten bevatten meer energie dan gekookte of gestoomde groenten. Als je de wens hebt om minder vet te gebruiken, bijvoorbeeld omdat je een aangepaste voeding hebt om gewicht te verliezen, zijn gesmoorde- en geroerbakte groenten een minder goede optie.

### *Richtlijnen m.b.t. voedingsgedrag:*

- **Bekijk voor het opscheppen het buffet rustig van een afstand** en bedenk wat een goede keuze is en hoeveel. Maak ook gebruik van menu borden/informatie die bij het buffet staan. Zo voorkom je dat je teveel opschept van voeding die je niet nodig hebt, en te weinig opschept van voeding die je juist wel nodig hebt.
- De verleiding is groot om van alles iets op te scheppen. Je bent echter meestal meerdere dagen op een locatie en hebt dus voldoende gelegenheid om de verschillende gerechten te proberen. Kies elke dag een gebalanceerde maaltijd. Lekker en interessante keuzes komen nog vaker terug in het menu omdat hotels altijd werken met een maaltijdcyclus.
- Weet wat je doelen zijn met betrekking tot voeding zijn en houd hier rekening mee bij het plannen van je maaltijd.
- Maak je niet druk om wat en hoeveel andere sporters eten. De voedingsbehoefte is heel verschillend per sporter. Wees er van overtuigd dat je heel goed weet wat voor jou de beste keuze is!
- Vraag aan het bedienend personeel of de koks verduidelijking over bepaalde gerechten als je niet precies weet wat er in zit. Vaak vinden zij het leuk om er uitleg over te geven en het geeft jou meer inzicht in wat je op je bord hebt liggen.
- Mis je bepaalde voedingsmiddelen op het menu? Vraag dit dan aan het keukenpersoneel. Meestal is het geen probleem om dit daarna aan het buffet toe te



voegen. Soms moet het besteld worden, maar dat duurt niet langer dan enkele dagen.

*Richtlijnen m.b.t. hygiëne:*

- Rauwkost is prima als onderdeel van de dagelijkse voeding, maar houd rekening met het feit dat in veel andere landen rauwe groenten bacteriegevoelig zijn. Buiten Europa en Noord-Amerika wordt het gebruik van rauwkost daarom afgeraden.
- Vermijd eten dat niet heet of juist koud is en opgewarmd/warm gehouden wordt. De reden hiervoor is dat de kans dan groter is dat er meer ziekteverwekkende micro-organismen aanwezig zijn. Indien mogelijk, heeft het de voorkeur snel aan te schuiven bij het openen van het buffet.
- Drink in het buitenland enkel water uit flessen waarvan je kunt zien dat ze niet eerder geopend zijn. Poets ook je tanden met dit flessenwater.
- Vermijd – zeker in landen waar de hygiëne minder is – etenswaren als fruit en groente die met kraanwater gewassen zijn, ijsblokjes in drankjes etc. om maag/darmklachten te voorkomen. Geschild fruit is wel een goede optie. Controleer bij de GGD hoe de hygiëne/waterkwaliteit is van je bestemming.

**Wanneer?**

In het binnen- en buitenland bij toernooien en trainingskampen. Verder ook als je bijvoorbeeld op Papendal of in een gelijksoortige omgeving woont en eet.

Zie ook factsheet:    **04 Voeding en reizen**  
                              **09 Algemene sportvoeding**