Heeft voeding invloed op concentratie?

Voor onze paarden wordt er regelmatig gezocht naar supplementen voor betere concentratie en om stress te verminderen, vaak is in deze supplementen magnesium een groot bestandsdeel.
Zouden wij er als ruiters dan ook wat mee kunnen?
Zouden wij met voeding onze concentratie kunnen beïnvloeden?

In stress situaties (bijv bij spanning voor een wedstrijd) gaan er allemaal processen in ons lichaam in de weer welke vanuit ons zenuwstelsel worden aangestuurd, waar wij niet direct invloed op kunnen uitoefenen.
We weten inmiddels dat we door middel van gezonde en uitgebalanceerde voeding invloed kunnen hebben op onze hormoonhuishouding en bloedsuikerspiegel welke in dezelfde systemen voorkomen als de systemen die stress veroorzaken.

Als men stress ervaart is het uitermate lastig om je te concentreren op datgene wat echt belangrijk is.
Je kan hierbij als voorbeeld nemen het uitstelgedrag, je gaat je als je gestrest bent richten op zaken die niet belangrijk zijn, terwijl er een deadline aan zit te komen van een belangrijk project.
Om je goed te kunnen concentreren mag je aan een aantal voorwaarden voldoen:
1. Zorg dat je goed uitgerust bent, dus voldoende slaap hebt gehad.
2. Zorg dat je voeding goed in balans is.
3. Zorg voor een rustige werk/train omgeving.
4. Zoveel mogelijk afleidingen uitschakelen zoals telefoons, tablets, laptops etc.
5. Zorg dat je al je taken helder hebt, creëer structuur en duidelijkheid.

Concentratie is eigenlijk een ander woord voor ‘sterk gerichte aandacht’ deze kun je zelf creëren door tijdens trainingen of werkzaamheden een aantal belangrijke taken te benoemen.
Dit noemen we dan je focus punten tijdens je training, op het moment dat deze te vaag of gewoon niet duidelijk zijn, is het ook heel moeilijk om je ergens op te concentreren, begin hier dus mee.
Zorg dat je tijdens elke training een helder doel hebt en daarbij een aantal focuspunten waar je op gaat letten.
Als dit lukt kan je in de ‘flow’ komen, dit is een modus waarin alles goed gaat, je je goed kan concentreren op hetgeen dat jij wilt, je steeds je doelen behaald, je het gevoel hebt dat je de hele wereld aan kan, dat wil toch iedereen!

Als je dit wilt trainen dan mag je zorgen voor de volgende voorwaarden:
1. Creëer een uitdagende omgeving en zorg dat je in staat bent om de aandacht te richten op het belangrijkste punt.
2. Zorg dat je in staat bent om de aandacht erbij te houden terwijl andere zaken om aandacht vragen en negeer nieuwe prikkels.
3. Herinner zaken die kunnen bijdragen aan de huidige training en hetgeen waar jij je nu op richt, maar op dit moment inactief zijn.
4. Zorg dat je snel kan schakelen indien er nieuwe relevante informatie binnenkomt. (bijvoorbeeld iemand anders verandert de regels of voegt elementen toe)

Als dit lukt dan kan je je prima afsluiten voor je omgeving en kan je in een diepe concentratie komen, in de ‘flow’ waar je graag in wilt zitten als je wilt presteren.
Ruiterfit zal hier prima bij kunnen helpen om dit te trainen, ook is dus voeding van groot belang om het concentratievermogen te perfectioneren.

Voor ons mensen kan magnesium een positief effect hebben op ons prestatie en concentratievermogen.
Het mineraal magnesium is een stof welke wij uit onze voeding halen, welke veel verschillende functies heeft en een bijdrage kan leveren aan verschillende processen in ons leven.
Zo zorgt het onder andere voor een goede zenuwprikkeloverdracht zodat je spieren goed worden aangestuurd en het verhoogd de weerstand tegen spanning en stress.
Het mineraal magnesium draagt bij aan een goede zenuwoverdracht in het lichaam, het zorgt dat de ‘stroompjes’ in ons lijf goed verlopen. En juist deze zenuwoverdracht is dus nodig voor het aanspreken en aansturen van onze spieren.
Daarnaast draagt magnesium bij aan een goede spierfunctie zelf.

Nee niet elke ruiter hoeft nu opeens magnesium te gaan nemen.
Want in basis komt elke gezond etende Nederlander met een gevarieerd voedingsplan aan zijn basis mineralen en dus ook aan de noodzakelijke hoeveelheid magnesium.
Wel kun je een aantal voedingsproducten tot je nemen, bijvoorbeeld voor een wedstrijd om er in positieve zin aan bij te dragen dat je lichaam 'schone' brandstof binnen krijgt.

Zo kunnen de volgende voedingsproducten een positieve bijdrage leveren aan je concentratie vermogen, zonder dat je gelijk supplementen hoeft te gaan gebruiken.

- Avocado's – werkt bloeddrukverlagend doordat er veel vitamine K en Kalium in zit. Daarnaast zorgt het dat het zuurstof sneller en gemakkelijker naar je hersenen gaat.
- Banaan – bevalt Kalium maar daarnaast ook melatonine (slaap hormoon) dus nee niet te veel bananen eten, maar het ontspant het lijf wel wat.
- Hele pure chocolade (>70% cacao) – bevat magnesium en zorgt dat er endorfine vrijkomen (blij hormoon)
- Groene (blad)groenten – het verlaagd door onder andere de rijkelijke aanwezigheid van magnesium het stressniveau. Vooral boerenkool en spinazie zijn goede voorbeelden van dit soort groentes. Je hoeft deze groente niet perse in je avondmaaltijd te verwerken, je kunt ze ook heel goed toevoegen aan een smoothie. Dit is ook makkelijk op te drinken op een wedstrijd.
- Noten – noten zijn naast vitamine- en mineralenbommetjes ook voedingsmiddelen met gezonde vetten en dan vooral ongezouten amandelen, cashewnoten, walnoten en pistachenoten. Deze laatsten bevatten bijvoorbeeld veel vitamine B6 en dragen daarmee bij aan een goed humeur.

Het gebruik van supplementen is zeker niet 'baat het niet dan schaadt het niet' want van verschillende voedingsstoffen is een overschot zeker niet positief.

Vergeet naast het gezonde eten ook niet voldoende water te drinken.
Het drinkwater in Nederland is eigenlijk al een grote bron van magnesium en zorgt daarbij ook voor goede afvoer van je afvalstoffen.

Maak voor een optimale prestatie ook keuzes voor je voeding, wil je presteren dan is het van belang dat zowel jij als je paard fysiek, mentaal en op gebied van voeding in balans zijn!