



## BOETES PROVINCIALE COMPETITIE 2004 - 2005

**Deze die niet vermeld zijn zijn automatisch identiek aan de boetes opgelegd door het VHV of niet van toepassing in de provinciale competitie**

Komparant - ontbrekende aansluitingskaart		6,00 €
Administratiekosten P.Sp.K.O.		30,00 €
Afwezigheid van tafellofficieel		30,00 €
Niet kunnen voorleggen van geldige legitimatiekaart		13,00 €
Weigering tot voorleggen identiteitskaart		5,00 €
Wedstrijdformulier		
te laat opsturen per week te laat		15,00 €
opsturen naar verkeerde bestemming		7,00 €
onleesbaar (niet drukletters)		15,00 €
onvolledig ingevuld : per onderdeel		15,00 €
met een max van		45,00 €
Ontbrekende of beschadigde aansluitingskaart		3,00 €
Max		20,00 €
Ontbrekende identiteitskaart		3,00 €
Max		20,00 €
Uitslagencentrale		
te laat doorbellen van de uitslag		20,00 €
NIET doorbellen		50,00 €
Niet dragen van rug- borstnummers		15,00 €
Verbandkoffer niet aanwezig		15,00 €
Verbandkoffer onvolledig		7,00 €
Algemene vergadering		
afwezig		75,00 €
vertegenwoordigd		30,00 €
Terreinafgevaardigde niet aanwezig 30 min voor de wedstrijd		15,00 €
Geen terreinafgevaardigde		50,00 €
Vervalsing competitie	min	125,00 €
	max	620,00 €
Remgeld i.v.m. kalenderwijzigingen		
Als de aanvraag tot wijziging		
- langer dan 15 dagen vooraf werd ingediend		20,00 €
- minder dan 15 dagen vooraf werd ingediend		50,00 €
- voor meerdere verschuivingen in éénzelfde schrijven	max 3x	
Forfait	zie competitierglement	
Opstellen niet gekwalificeerde speler	forfait +	65,00 €
bij herhaling	forfait +	100,00 €
vanaf 3de overtreding	forfait +	250,00 €
Klachten en beroepen		
onbeduidende klacht		50,00 €
ergerende klacht		100,00 €
Borgsom bij beroep/klacht		75,00 €
Individueel abonnement op HANDBAL INFO		25,00 €
Electronische HI		5,00 €
Lopende rekening : nalatigheidsintresten	1,0 %	
1ste herinnering		7,00 €
2de herinnering		28,00 €
Publicatie van voorstel tot schrapping		55,00 €
Jeugd	(uitz voor FORFAIT) 50 %	

Voor alle niet voorziene boetes worden het VHVboetesysteem toegepast

## Beker van OOST-VLAANDEREN

1. Organisatie
  - 1.1. De organisatie van de Beker van Oost-Vlaanderen valt onder de volledige bevoegdheid van het PKO. Het PKO laat zich bijstaan door GLS die de organisatie van de halve finales en finales voor zijn rekening neemt. Tevens verzorgt GLS het mediagebeuren rond deze sportmanifestatie.
  - 1.2. Een geleide trekking wordt publiekelijk gehouden waarop alle deelnemende clubs worden op uitgenodigd.
2. Deelnemers
  - 2.1. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren herenploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
  - 2.2. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren damesploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
  - 2.3. Elke Oost-Vlaamse club kan één of meerdere teams bijkomend inschrijven, teamopgave voor de deelnemende teams is dan noodzakelijk
  - 2.4. Deelname aan de Beker van Oost-Vlaanderen is gratis, tzt er is geen inschrijvingsgeld.
3. Wedstrijden
  - 3.1. Zowel voor wat betreft de Dames als de Heren worden er in eerste instantie plaatsingswedstrijden gespeeld. Deze worden gespeeld in diverse reeksen afhankelijk van het aantal deelnemende ploegen.
  - 3.2. De plaatsingswedstrijden worden gespeeld vanaf 15 augustus tot 30 november, het is de thuis spelende ploeg die de wedstrijddata bepaald en minimaal 20 weken vooraf mededeelt aan secr PKO en tegenstrever.
  - 3.3. Halve finales worden gespeeld in het weekend van 8/9 januari 2005
  - 3.4. Finales worden gespeeld in het weekend van 22/23 januari 2005
  - 3.5. Aanvangsuren
    - 3.5.1. Tijdens de weekends idem als VHV competitie
    - 3.5.2. Tijdens de week vangen de wedstrijden aan na 20.00 Hr. en eindigen voor 23.00 Hr.
    - 3.5.3. Uitzonderingen enkel en alleen bij schriftelijk akkoord van de tegenstrever
  - 3.6. Wedstrijdduur: 2 x 30 min met 10 min rust.
  - 3.7. Een voorgift van 3 doelpunten per reeks wordt toegekend tijdens de plaatsingswedstrijden met een maximum van 5 doelpunten.
  - 3.8. Scheidsrechter
    - 3.8.1. Wedstrijden worden geleid door Oost-Vlaamse scheidsrechters.
    - 3.8.2. Tot en met de halve finales is de wedstrijdvergoeding bepaald op €20.00, voor de finale kan mag een wedstrijdvergoeding van €35.00 aangerekend worden.
    - 3.8.3. Het PKO neemt de scheidsrechtersonkosten voor de plaatsingswedstrijden ten laste. De ploegen maken hiertoe de onkostennota van de scheidsrechters samen met het wedstrijdblad over aan het secr PKO., deze onkosten worden in mindering gebracht van hun lopende rekening bij het PKO.
4. Wedstrijdbladen – uitslagen - rangschikking
  - 4.1. De uitslagen worden na de wedstrijd voor 24.00 Hr. medegedeeld aan het secr PKO
  - 4.2. Het wedstrijdblad wordt binnen de 3 dagen verstuurd naar het secr PKO
  - 4.3. Een rangschikking per reeks wordt opgemaakt volgens de vingerende reglementen van de VHV.
  - 4.4. Uitslagen en rangschikking worden geregeld gepubliceerd in HI en op de website
5. Reglementen
  - 5.1. Er wordt gespeeld volgens de vigerende handbalreglementen.
  - 5.2. Reglementen aangaande Bekercompetitie van de VHV zijn van toepassing
  - 5.3. Alle klachten worden behandeld door het Sportcomité van het PKO.
  - 5.4. Indien een discussiepunt niet voorzien is in de reglementen beslist het PKO.

# REGLEMENTERING PROVINCIALE COMPETITIE 2004-2005

Alle bondsreglementen die in dit reglement NIET vermeld zijn blijven van toepassing op ALLE provinciale wedstrijden. Wij dringen aan op fair-play bij alle ploegen. Oneerlijke praktijken zullen streng bestraft worden.

## 1. BEHEER VAN DE COMPETITIE

### a. Financiële bijdragen

- (1) Alle deelnemende clubs betalen een bijdrage. Voor het seizoen van 2004-2005 bedraagt het inschrijvingsgeld € 40,0 per ingeschreven ploeg. Deze bijdrage dient gestort op rekeningnummer 124-1404231-74 van het P.K.O.
- (2) Voor jeugd ploegen bedraagt de inschrijving € 15,00.
- (3) Eerste jeugd ploeg is GRATIS

### b. Beheer

- (1) De Provinciale competities (regio oost-vlaanderen) staan onder volledig beheer van het Provinciaal Comité OOST-VLAANDEREN.
- (2) Er fungeert een competitieleider voor wat betreft de wedstrijden van de senioren evenals voor de wedstrijden van de jeugd.
- (3) De uitslagen en rangschikking worden gepubliceerd op het internet [www.pkohandbal.tk](http://www.pkohandbal.tk)
- (4) De uitslagen en rangschikking zullen om de veertien dagen verschijnen in HANDBAL INFO.
  - (a) SENIOREN
    - i De reeks wordt VOLLEDIG beheerd door OOST-VLAANDEREN.
  - (b) KADETTEN
    - i Eigen competitie
    - ii Na het bekend zijn van de VHV-deelnemers wordt er een nakompetitie gespeeld.
    - iii In geval van te weinig ploegen wordt er interprovinciaal gespeeld.
  - (c) MINIEMEN
    - i Eigen competitie
    - ii Na het bekend zijn van de VHV-deelnemers wordt er een nakompetitie gespeeld.
  - (d) PUPILLEN
    - i Eigen competitie met een eventuele nakompetitie
  - (e) WELPEN
    - i Eén weekend per maand worden door twee clubs een minihandbal toernooi georganiseerd.
    - ii De organisatoren worden tijdig bekend gemaakt evenals de deelnemers aan elk toernooi.
    - iii Het is de toernooileiding die tijdig het programma opmaakt en verspreidt aan de betrokken clubs en secretariaat.
    - iv Uitslagen worden na het toernooi zo snel mogelijk medegedeeld aan secr (termijn idem vor gewone competitiewedstrijden)
    - v Afwezigheid wordt beboet volgens forfait regeling
  - (f) DAMES
    - i De reeks wordt volledig beheerd door OOST-VLAANDEREN.
- (5) Indien een zaak aanhangig wordt gemaakt waar een club van elders (NIET OOST-VLAAMSE) bij betrokken is wordt het Sportcomité van OOST-VLAANDEREN op vraag van de andere Provincie versterkt met 2 leden van deze Provincie. Dit Sportcomité zetelt ten alle tijde in OOST-VLAANDEREN.
- (6) Beroepen dienen ingediend te worden volgens de vigerende VHV-reglementen.

## 2. RANGSCHIKKING

- a. Op het einde van de competitie wordt als eerste gerangschikt
  - (1) De ploeg met het meest aantal punten, behaald over het geheel van wedstrijden in haar reeks;
  - (2) Bij gelijke punten de ploeg met het meest aantal overwinningen
  - (3) Bij nog steeds gelijke stand de ploeg met het hoogste doelquotiënt (quotiënt van het aantal voor en het aantal tegendoelpunten)
  - (4) Indien nog steeds gelijk de ploeg met de meest gescoorde doelpunten op het speelveld van de ploeg die nog steeds gelijk staat. Is er dan nog steeds geen beslissing wordt er een testwedstrijd gespeeld op neutraal terrein. Dergelijke wedstrijd moet beslissend zijn.
  - (5) Voor alle volgende plaatsen wordt hetzelfde principe toegepast.
- b. Voor reeksen waar sommige ploegen buiten competitie spelen worden deze ploegen bij aanvang van de competitie vermeld in HANDBAL INFO.

## 3. STIJGERS

- a. Bij de senioren stijgt de eerst gerangschikte onafhankelijke ploeg op voorwaarde dat er een volwaardige competitie is tzt minimaal 6 ploegen.
- b. Bij de jeugd worden de eerste twee afgevaardigd naar de VHV-eindronden, uitz de kadetten en miniemen

## 4. BOETES

- a. De lijst van de 'Administratieve' boetes wordt afzonderlijk gepubliceerd
- b. FORFAITREGELING
  - (1) ALGEMEEN FORFAIT méér dan 15 dagen voor de 1ste wedstrijd: 200,00 €
  - (2) ALGEMEEN FORFAIT minder dan 15 dagen voor de 1ste wedstrijd: 300,00 € + eventueel kosten benadeelde ploeg
  - (3) FORFAIT
    - (a) Voor een bepaalde wedstrijd: € 75,00 + eventueel kosten van de benadeelde ploeg.
    - (b) Bij herhaling verhoogt het bedrag telkens met 25,00 €
    - (c) Forfait voor een welpenturnooi het sportcomité bepaalt de boete met een minimum van € 20,00, bij herhaling wordt dit bedrag telkens verhoogd met € 10,00. Plus eventuele kosten voor de organisatie.
  - (4) FORFAIT VOOR OVERBLIJVENDE WEDSTRIJD: 100,00 € per wedstrijd met een Max van – 300,00 € + eventueel kosten benadeelde ploeg.
  - (5) GEEN vermindering voor jeugd, WEL verzachtende omstandigheden bij beslissing Pr.Sp.K.O.

- (6) Verplaatsingskosten per ploeg per Km 0,90 €  
c. Het niet betalen van deze bijdragen en/of boetes kan aanleiding geven tot schrapping van de club.

## 5. REGLEMENT VAN DE COMPETITIE.

### a. Spelgerechtigdheid

- (1) Leeftijd van de spe(e)l(st)er: SEIZOEN 2004-2005  
(a) Senioren : zie VHV-reglement  
(b) Kadetten : geb 1988-1989  
(c) Miniemen : geb 1990-1991  
(d) Pupillen : geb 1992-1993  
(e) Welpen : geb 1994 en later  
(2) **LET OP** Uitzonderingen kunnen toegestaan worden door het PK indien er een schriftelijke aanvraag is. Automatisch speelt de club buiten competitie indien de speler te oud is. **Indien geen toelating en overtredingen worden vastgesteld wordt de spe(e)l(st)er als NIET SPELGERECHTIGD beschouwd.**

- b. Naast hun VHV-lidkaart moeten ALLE spe(e)l(st)ers hun identiteitskaart kunnen voorleggen.  
Weigering wordt beboet.

De controle van de lidkaarten gebeurt in principe door de Sr, het is evenwel de tegenstrever toegelaten de lidkaarten te controleren.

**Een controle van de op het wedstrijdblad vermelde personen is ten alle tijde (tijdens de wedstrijd) mogelijk door een lid van het P.K.**

- c. Opstellen van een oudere spe(e)l(st)er kan slechts indien er op voorhand een schriftelijke toestemming werd gegeven door het PKO, deze toestemming dient bij de VHV-lidkaart gevoegd te worden.

## 6. COMPETITIEKALENDER

- a. De competitiekalender wordt opgesteld door de competitieleiders. Zij houden zoveel mogelijk rekening met de vragen van de clubs.  
b. De kalender ligt vast per 15 augustus en kan slechts in uitzonderlijke gevallen gewijzigd worden. Voor wedstrijdwijzigingen na deze datum worden administratieve kosten aangerekend zoals vermeld in de boetelijst.  
c. Indien voor bepaalde wedstrijden de gegevens nog niet gekend zijn wordt dit beschouwd als een wijziging.  
d. Voor wijzigingen aan de officiële kalender moet het schriftelijk akkoord van beide ploegen aan de competitieleider verstuurd worden indien er een wijziging is in datum, en dit min 15 dagen voor de wedstrijd. Bedoelde wedstrijd kan enkel VOORUITGESCHOVEN worden en niet naar een latere datum  
e. Wanneer het enkel een uurwijziging betreft dient de bezoeker zich niet schriftelijk akkoord te verklaren. De termijn van 15 dagen blijft echter gehandhaafd.  
f. Het P.K.O beslist over de uiteindelijke verplaatsing van de wedstrijd. (zie hieromtrent de VHV reglementen Hoofdstuk 6 KAMPIOENSCHAPPEN)  
g. Indien een jeugdwedstrijd niet kan betwist worden op de voorziene datum moeten de tegenpartij en de competitieleider minstens 5 dagen vooraf verwittigd worden. Een nieuwe datum, passend voor beide ploegen, moet dan max. 21 dagen later schriftelijk en getekend door beide secretarissen medegedeeld worden aan de competitieleider. **Indien het akkoord de competitieleider niet tijdig bereikt beslist hij de wedstrijd te spelen op het eerst volgend vrije weekend. Bij afwezigheid van één der ploegen, op deze wedstrijd, verliest deze de wedstrijd met forfait.** ALLE wedstrijden dienen gespeeld min 1 week voor de VHV-eindronden (tornooien).  
(1) In ALLE andere gevallen beslist het Pr.Sp.K.O.  
(2) De club die in gebreke is draagt ALLE kosten + een administratieve boete van 30,00 € + forfaitkosten, bij herhaling € 75,00 (administratieve kosten) + forfaitkosten.

## 7. WEDSTRIJDEN

### a. Organisatie

- (1) Alle wedstrijden worden in principe in sporthallen gespeeld.  
(2) Ballen : er wordt gespeeld met officiële wedstrijdballen.  
(3) De bezochte ploeg is verantwoordelijk voor het ter beschikking stellen van kledkamers en zorgt voor verfrissing.  
(4) Duur van de wedstrijden

- (a) Senior : 2 x 30 min met 10 min rust  
(b) Kadetten : 2 x 25 min met 10 min rust, bij winst 3 ptn, gelijk 2 ptn, verlies 1 ptn forfait 0 ptn  
3 strafworpen worden genomen voor aanvang van de wedstrijd het resultaat hiervan is de beginstand van de wedstrijd  
Anderzijds reglementering organiserende provincie  
(c) Miniemen : 2 x 25 min met 10 min rust  
3 strafworpen worden genomen voor aanvang van de wedstrijd het resultaat hiervan is de beginstand van de wedstrijd.  
(d) Pupillen : 3 x 15 min met 5 min rust zonder teamtime-out  
1° speeltijd : 7 tegen 6 (bezoekers in andersituatie)  
2° speeltijd : 6 tegen 7  
3° speeltijd: 7 tegen 7  
Twee punten per speeltijd, maximum van 6 punten per wedstrijd  
Voor wat betreft de bestraffing wordt het geheel beschouwd als één wedstrijd.  
(e) Welpen : tornooivorm op mini terreinen.

- b. Alle wedstrijden worden in principe geleid door 2 officiële scheidsrechters. Wedstrijden van miniemen en pupillen worden in principe geleid door 'jeugd scheidsrechters' van de thuisploeg, indien deze geen dergelijke Sr bezit worden op vraag van de club officiële Sr aangeduid door het Pr.Sch.C.O voor de miniemenwedstrijden.  
c. De compensatiekas voor de clubs aangesloten bij de VHV blijft bestaan (met uitzondering van de miniemen en pupillenreeks). Voor wedstrijden zonder officiële Sr wordt een forfaitair bedrag van € 18,00 bij de senioren, € 13,00 bij de kadetten aangerekend.  
d. Bij elke wedstrijd MOET zowel de thuisploeg als de bezoeker een officiële tafelofficieel leveren.  
e. Jeugdwedstrijden dienen aan te vangen voor 18.00 Hr.  
f. Wedstrijdblad  
(1) De wedstrijdbladen van de VHV worden door ALLE ploegen gebruikt. Zij worden duidelijk (drukletters) en volledig (wedstrijdgegevens, uitslag, doelpunten enz. ...) ingevuld..

- (2) Het wedstrijdblad dient min 15 min voor aanvang van de wedstrijd ingevuld te zijn en samen met de VHV-lidkaarten en identiteitskaarten overhandigd te worden aan de scheidsrechter(s).
  - (3) Het origineel wordt opgestuurd naar de desbetreffende competitieleider:
    - (a) SENIOREN en DAMES: D'HANIS F - G Gezellestraat 4 9250 WAASMUNSTER
    - (b) JEUGD : MOEYERSOONS - G Bellestraat 82 9280 LEBBEKE
    - (c) Één exemplaar wordt meegegeven aan de tegenstrever
  - (4) De wedstrijdbladen MOETEN binnen de drie (3) dagen verstuurd worden (poststempel).
  - (5) Een wedstrijdblad dat na één (1) maand niet is toegekomen bij de competitieleider wordt beschouwd als NIET opgestuurd.
- g. **Uitrusting van de spe(e)l(st)er**  
(1) Hiervoor zijn de spelreglement (4:7) en de VHV-reglementen van toepassing.
- h. **Klachten**  
(1) Klachten MOETEN volgens het VHV-reglement worden ingediend samen met het bewijs van storting van de borgsom  
(2) Alle klachten aangaande provinciale aangelegenheden, worden door de desbetreffende comités van het PK behandeld.
- i. **Uitslagen Centrale**  
(1) Uitslagen naar uitslagencentrale  
(2) De uitslagen van de wedstrijden gespeeld voor zondagmiddag dienen medegedeeld te worden voor **ZONDAG 12.00 Hr.**  
(3) De uitslagen van de resterende wedstrijden dienen ONMIDDELLIJK na de wedstrijd medegedeeld te worden.  
(4) **Deze regeling voor het mededelen van de uitslagen aan de krant.**  
(5) Uitslagencentrale : D'HANIS Florent Tel 052/55.06.40 e-mail : [florent.dhanis@pandora.be](mailto:florent.dhanis@pandora.be)  
(6) Maandagmorgend na 07.00 Hr wordt beschouwd als zijnde te laat.
- 8. HANDBAL INFO**
- a. Dit is het officieel orgaan van het P.K.O. Het verschijnt tijdens de competitie 2 maal per maand. Met uitzondering van de maanden juni – juli en augustus
  - b. Kostprijs voor een jaarabonnement: € 25,00 in gedrukte vorm. Elke club neemt minimaal één gedrukt abonnement (secretariaat). Een abonnement loopt van 1 Juli tot en met 15 juni.
  - c. Kostprijs van een bijkomend elektronisch jaarabonnement € 10.00.
- 9. BRIEFWISSELING**
- a. Email is wettelijk aanvaard als schriftelijke brief
  - b. Indien vereist door VHV reglementen wordt een zending aangetekend verstuurd via CERTIPOST.
- 10. Het P.K.O. houdt zich, als overkoepelend orgaan, bezig met alle onregelmatigheden die zich eventueel zouden voordoen.**
- 11. Voor ALLE punten NIET vermeld worden de VHV-reglementen toegepast.**

**Scheidsrechters van OOST-VLAANDEREN, is het mogelijk om het aanmeldingsformulier van scheidsrechter voor het seizoen 2004-2005 zo vlug mogelijk in te vullen en op te sturen naar de VHV**  
**Reden : De lijst van scheidsrechters per provinci ezou tegen eind van de maand juni moeten opgesteld zijn om te verschijnen in het competitieboek**  
**Geen aanmeldingsformulier betekent geen scheidsrechter.**

**Sportieve groeten**  
**Jean Caudron**

gesofistikeerd was als nu) amfetaminegebruikers vaak vrijuit gingen bij dopingcontroles...

Melk zal door zijn fijn geëmulgeerde vetten (=lipiden) lipofiele genees- en voedingsmiddelen vlugger doen opnemen, maar anderzijds door zijn eiwitten (bijvoorbeeld calciumcaseïnat...) de resorptie van bijvoorbeeld ijzerzouten belemmeren. Vruchtensappen en groentesappen zijn dieetkundig perfect maar om snel het zweetverlies te herstellen moeten zij minstens 2 maal verdund worden (=zogenaamde "iso- of hypotoon gemaakt worden). Koffie, thee en cacao dranken kunnen met ijzerzouten onoplosbare complexen vormen en zo de resorptie ervan inhiberen.

Alcohol in lagere concentraties (=zoals in bier of wijn) activeert de afscheiding van maagzuren.

Wanneer men afzonderlijke aminozuren wil doen werken, bijvoorbeeld het stimulerende valine of carnitine, moet men zorgen ze niet in aanwezigheid van proteïnen of eiwitrijke maaltijden in te nemen daar de aminozuren uit deze proteïnen de opname en ook de werking van carnitine, valine enz. danig zullen verzwakken (=wegens competitie voor dezelfde opname-receptoren!).

Bij diarree of laxantiagebruik worden er grote hoeveelheden van de ingenomen genees- en voedingsmiddelen zonder meer mee uitgescheiden.

Tijdens de sportbeoefening eisen spieren, hart en longen een betere doorbloeding ten koste van het spijsverteringsstelsel. Ook de stresshormonen (=nor-)adrenaline...) remmen de vertering af. Dit brengt mee dat een sporter tijdens de wedstrijd slechts makkelijk verteerbare voedingsmiddelen mag innemen (=bijvoorbeeld fructose, mineralen, zetmeel...).

Hoe lang blijft het voedsel in de maag ?

- **tot 30 min. à 1 uur** : kleine suiker-, fructose- en alcohol hoeveelheden; thee, koffie, magere melk, magere bouillon
- **1 à 2 uur** : melk, yoghurt, cacao drank, magere verse kaas (=kwark), witbrood, aardappelpuree, witte rijst, jam.
- **2 à 4 uur** : mager vlees, vis, gemalen rundsvlees ("Americain"), gekookte deegwaren, roggebrood, rauwkost, gestoofde groenten, kip.
- **4 à 8 uur** : gebraden vlees, gegrild kalfsvlees, gebakken steak of schnitzel, slagroomtaart, erwten, bonen, spek, tonijn in olie, sardientjes in olie, gebraden eend, gebraden vlees of carbonades, alle soorten vlees-, vis- en groentensalades, gefrituurde aardappelen.

Men merkt dat vooral met vet bereide vlees-, vis- en suikerwaren zeer lang in de maag vertoeven alvorens verder door te schuiven naar de darmen en daar ter beschikking te komen van het lichaam.

Sporters die bijvoorbeeld dagelijks gedurende meerdere weken wedstrijden betwisten zoals Tour de France-renners, leveren uiterst zware inspanningen en moeten dus zeer veel eten (8000 tot 10.000 cal./dag). Om zoveel naar binnen te krijgen zijn zij verplicht van bij de start reeds te eten en dit de ganse dag door... Indien een ronderenner van nature uit geen perfect functionerend maag- en darmstelsel bezit, zal hij nooit de top kunnen bereiken, ook niet met de sterkste doping!

Veel vers voedsel is bederfbaar. Reeds eeuwen past de mens zogenaamde conserveringsmethodes toe, zoals pekelen (=in zout inleggen, bijvoorbeeld vlees en vis), zuur maken (= uitjes/augurken/haring enz. in azijn...), drogen (=plantaardige geneesmiddelen of drogerijen, gedroogde vis, gerookt vlees...), zelfs diepvriezen (=door bijvoorbeeld Eskimo's: vlees en vis...) en zeker het suikeren (=opleggen in stroop).

Pas sinds enkele decennia is de toevoeging van bepaalde additieven aan bederfbaar voedsel schering en inslag geworden (=blikjesvoeding, kant-en-klare maaltijden, conserven...).

Ook neemt men meer en meer toevlucht tot steriliseren en pasteuriseren van voedingswaren, vooral melkprodukten met vitaminen-verlies tot gevolg. Zelfs bestraling (=ionisering, irradiatie...) wordt sinds 1980 door de WHO (=Wereld Gezondheids Dienst) erkend tot op 10 kilo-gray sterkte. Sommigen beweren dat bestraald voedsel vrije radicalen zou opwekken en dus kankergevaar zou hebben. Bewezen is dit niet, het voedsel wordt niet "radioactief", maar toch blijft de methode voor sommigen aanvechtbaar. Ook de kooktechniek met de magnetron (=mikrogolfoven) wordt betwist ofschoon de verhitting hier gebeurt met hoge frequentie-stralen van niet-radioactieve aard (net zoals bij verwarming met kolen, gas of electriciteit zullen de voedselmoleculen oneindig vlug tegen elkaar gaan wrijven en daardoor warm worden) wat maakt dat het voedsel in een no-time gaar wordt en de vitaminen zeker niet méér degraderen dan met conventionele verhitting. De bekende bruiningsreactie (=Maillardreactie) kan in de magnetron vermeden worden (bruining komt door binding van bepaalde eiwitbouwstenen namelijk het aminozuur lysine, met koolhydraten uit datzelfde voedsel: zo wordt het essentiële aminozuur lysine onbeschikbaar voor het organisme!).

Bij bewaren of bereiden zullen ten minste in principe noch de eiwitten, noch de koolhydraten, noch de vetten en ook niet de mineralen hun voedingswaarde verliezen, maar wel de vitaminen. Deze zijn gevoelig voor licht, warmte en zuurstof. Vooral het belangrijke vitamine C (in mindere mate ook B-complex, maar veel minder de vetoplosbare zoals A, D, E, F en K) is erg delicaat en wordt gauw vernietigd. Daarom wordt vit. C als maatstaf genomen voor de andere vitaminen.

Zogenaamde "verse" groenten en vruchten in de winkel hebben niet de meeste vit. C! Enkel juist na het oogsten of plukken bevatten zij 100% vit. C Zo bevatten 100g aarbeien 65 g vit. C bij het plukken maar slechts een derde daarvan na 4 dagen bewaring in de winkel of thuis... Dadelijk diepgevroren aardbeien bevatten na 6 maand nog 83% vit. C! Vit. C-rijke vruchten en groenten (en dat zijn ze bijna allemaal) moeten dadelijk in de koelkast bewaard