

sportdiëtiste

ESTHER VAN ETTEN



ARTIKEL  
ESTHER VAN ETTEN

# Sport, gezondheid en voeding

27 juni 2017

# Sport, gezondheid en voeding

In topsport wordt veel onderzocht en geïnnoveerd. Iedere training wordt geanalyseerd en bekeken om te streven naar perfectie. Want het kleinste verschil kan winst of verlies betekenen. Ook op het gebied van voeding staan de ontwikkelingen niet stil. Integendeel, voeding wordt een steeds belangrijker onderdeel in de trainingsweek van sporters. We worden meer bewust wat gezonde voeding voor ons lichaam kan doen.

Sporters hoor ik steeds vaker zeggen dat ze echt niet meer weten wat ze moeten eten. Het is bijna onmogelijk geworden om jezelf door de jungle aan voedingsadviezen te worstelen. Wat is feit en wat is fabel? In mijn praktijken - in Amsterdam en Westbeemster - zie ik veel sporters, die op zowel recreatief als topsportniveau actief zijn. Zij komen met vragen zoals:

- Krijg ik voldoende energie binnen?
- Hoe kan ik, met mijn voeding mijn vetpercentage verlagen?
- Wat kan ik het beste eten voor een training?
- Wat moet ik eten om snel te herstellen?
- Heb ik voedingssupplementen nodig?

Om deze vragen te beantwoorden is belangrijk om eerst bij de basis te beginnen.

**“Of je nu recreant of topsporter bent een advies begint altijd met het fundament: de dagelijkse voeding!”**

## Back to basic

Een goede tool die voor mij de basis vormt voor ieder sportvoedingsadvies, is de sportvoedingspiramide. Deze piramide bestaat uit drie lagen en iedere laag heeft een eigen functie.



**Laag 1** is het fundament: de basisvoeding.

**Laag 2** is de sportspecifieke voeding. Een aanvulling op de basisvoeding. Je moet denken aan de timing van voeding, het gebruik van sportdranken en/of sportrepen.

**Laag 3** bestaat uit sportsupplementen. Supplementen zoals vitaminepillen en eiwitshakes

Of je nu recreant of topsporter bent een advies begint altijd met laag 1: de dagelijkse voeding!

## Laag 1: de basisvoeding

Het fundament. De juiste voeding geeft je de energie om iedere dag goed te kunnen functioneren thuis, op het werk en ook zeker tijdens trainingen. De richtlijnen 'Goede Voeding' zijn het uitgangspunt. In deze dagelijkse basis horen bronnen van koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen. Wat je voor, tijdens en na een training nodig hebt, kan per persoon, per dag en zelfs per training verschillen. Het opstellen van voedingsschema's en uitzetten van voedingstrajecten is voor mij om die redenen altijd weer een mooie uitdaging.

**“Na iedere training wordt eerder een eiwitbom in de vorm van een shake gedronken, terwijl met een bakje kwark hetzelfde resultaat kan worden bereikt!”**

### Eiwitten

Beginnen met de basisvoeding. Het lijkt zo voor de hand liggend, maar in de praktijk zie ik het te vaak anders. Bijvoorbeeld het gebruik van eiwitshakes. De potten eiwitpoeders vliegen als warme broodjes over de plank want 'eiwitten zorgen voor een sneller herstel'. Na iedere training wordt eerder een eiwitbom in de vorm van een shake gedronken, terwijl met een bakje kwark hetzelfde resultaat kan worden bereikt!

### Hoeveel heb je nodig?

Als je actief bent heb je meer eiwitten nodig. Maar de hoeveelheid ervan kan per persoon behoorlijk verschillen. Iemand die iedere dag een flinke krachttraining op het programma heeft staan kan tot twee keer meer eiwitten nodig hebben dan de dagelijkse aanbeveling.

Zo heeft een gemiddelde duursporter die een à twee uur krachttraining per week doet minder eiwitten per dag nodig: ongeveer 1.1 tot 1.3 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht is genoeg. Bijvoorbeeld: als je 70 kg weegt je dan heb je genoeg aan 77 tot 91 gram eiwit. Deze hoeveelheden kun je met 'gewone' voeding binnen krijgen. Om de juiste hoeveelheid eiwitten te halen, heb je (in veel gevallen) geen extra eiwitshake nodig. Zie dit schema:

100 gram eiwitten

- 2 gekookte eitjes
- 2x beleg kipfilet
- 2x beleg pindakaas
- 80 gram tonijn of 65 gram kipfilet
- 500 magere kwark (verdeeld over 2 porties)
- 1 handje noten

Een shake is praktisch vooral wanneer het op timing aan komt en de veganistische sporter (veganisten eten en drinken niets wat afkomstig is van dieren) kan bijna niet zonder. De eiwitten in bovenstaand schema zijn dierlijke eiwitten en die vind je niet terug in een veganistisch voedingspatroon. In dat geval kan een plantaardige eiwitshake een goede aanvulling zijn om de benodigde eiwitten te halen.

**“Overal waar je teveel van eet, maakt ons dik. Teveel eiwit, teveel vet, teveel koolhydraten... je moet op zoek naar een goede balans tussen deze drie”**

### **Koolhydraten**

Een ander veel besproken item in voedingsland zijn koolhydraten. Tegenwoordig staat tijdens de lunch geen brood maar salade op het menu en in de avond eten we liever een stukje vis, vlees of vega met groenten. ‘Geen rijst, pasta en aardappelen want daar word je dik van’, hoor ik bijna iedere dag wel iemand tegen mij zeggen. Overal waar je teveel van eet, maakt ons dik. Teveel eiwit, teveel vet, teveel koolhydraten... je moet op zoek naar een goede balans tussen deze drie.

Koolhydraten is een verzameling van suiker en zetmeel. Alle koolhydraten die wij eten, worden uiteindelijk omgezet in glucose. Glucose is een onderdeel van suiker. Of je nu alleen suikers bevattende cola drinkt of havermout eet - dat naast zetmeel ook vezels en vitamines en mineralen levert - het wordt allemaal verwerkt tot glucose. Kwalitatief is havermout veel beter maar pas op, ook van goede dingen kun je te veel eten.

### **Overgewicht**

Een continue hoge aanvoer van glucose is zeker niet wenselijk. Het lijf moet erg hard werken om deze grote stroom aan energie te verwerken. Als de aanvoer te groot is, blijf je zitten met een overschot dat wordt opgeslagen in de vorm van vet. Met als resultaat gewichtstoename.

Nieuwe cijfers: sinds 1980 hebben we twee keer zoveel volwassenen en kinderen met gezondheidsproblemen doordat ze te dik zijn. Dat zijn wereldwijd 2.2 miljard volwassenen en kinderen!

**“Zorg ervoor dat zilveruliesrijst, volkoren pasta, peulvruchten, volkoren brood en aardappelen in de basisvoeding ook aanwezig zijn”**

Het is terecht dat een teveel aan gebruik van koolhydraten de laatste jaren veel aandacht krijgt. Maar vergeet aan de andere kant niet dat we een zekere hoeveelheid koolhydraten ook nodig hebben. Sporters kunnen niet zonder. Het lichaam haalt namelijk het snelst en makkelijkst energie uit deze bron. Wat vooral nodig is bij zeer intensieve en populaire sporten, zoals bootcamp, HIT trainingen, crossfit, kickboksen, boksen en hardlopen over hindernisbanen en door slotjes. Vergeet niet dat deze zware inspanningen veel energie vergen. Dus zorg ervoor dat zilveruliesrijst, volkoren pasta, peulvruchten, volkoren brood en aardappelen in de basisvoeding ook aanwezig zijn.

### **Laag 2: sportspecifieke voeding**

Waar voorheen werd gesproken over voeding bij kracht-, of duursport, wordt tegenwoordig veel meer naar de verschillende trainingen gekeken en wordt de voeding daarop aangepast. Krachttraining is in veel sporten een onderdeel geworden van het wekelijkse trainingsschema. Het is belangrijk om de voeding goed af te stemmen op de inspanning die je dagelijks levert. Trainingsdagen, wedstrijddagen en rustdagen vragen alledrie om specifieke voedingsadviezen. Zeer globale indeling:

- conditietraining (duurtraining) >> aandacht voor koolhydraten;
- fysieke training (krachttraining) >> aandacht voor eiwitten;
- combinatie van beiden >> aandacht voor koolhydraten en eiwitten.

## “Het is raadzaam om te leren drinken tijdens inspanning om problemen met maag en darmen te voorkomen”

Stel: er staat een duurloop van twee uur gepland in het weekend. Tijdens hardlopen een boterham met jam eten is niet praktisch en ook niet aan te raden. In dat geval is een sportdrank of gel ideaal om tussendoor de energievoorraden aan te vullen. Na een dik uur inspanning zijn de voorraad koolhydraten flink geslonken en wil je de training op dezelfde intensiteit volbrengen dan is het een must om koolhydraten tijdens inspanning aan te vullen. Daarbij is het raadzaam om te leren drinken tijdens inspanning om problemen met maag en darmen te voorkomen.

### **Rustdagen**

Rustdagen zijn naast trainingdagen net zo belangrijk. Regelmatig zie ik in schema's van de fanatieke recreant geen enkele rustdag staan. Het is belangrijk om deze wel in te plannen zodat je lichaam kan herstellen en echt klaar is voor de training die later in de week staat ingepland.

### **Laag 3: sportsupplementen**

Sportsupplementen kunnen ondersteunend zijn. En er zijn zeker situaties waarin je een extra zetje nodig hebt. Vitamine D bijvoorbeeld, goed om te suppleren in de winter wanneer de zon niet of nauwelijks schijnt. Eiwitshake wanneer er meerdere trainingen op een dag staan gepland of wanneer het praktisch heel lastig is om voldoende eiwitten te eten of te drinken. Sportsupplementen kunnen dan een uitkomst bieden. Wees voorzichtig in het gebruik van vitaminepillen, capsules of poeder. Zo kunnen hoge doseringen vitamine B6 klachten geven als gevoelloosheid, tintelingen of zenuwpijn. Gebruik daarom niet meer dan honderd procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

## “In veel gevallen betekent méér niet beter en gebruik je te weinig dan kan het gewenste effect helemaal weg blijven”

Mensen worden steeds kritischer als het om voeding gaat. Maar zijn vaak veel te makkelijk als het gaat om de aanschaf van sportsupplementen of eiwitshakes. De kwaliteit van deze producten verschilt behoorlijk net zoals de prijs. Het aanbod wordt steeds groter en de keuze steeds moeilijker. Daarom ben ik mij steeds meer gaan verdiepen in het gebruik en kwaliteit van supplementen. Mijn advies: kijk goed naar het label van het product: welke ingrediënten zijn er gebruikt? Vraag een specialist (in het algemeen niet de verkoper in de winkel) voor aanvullende informatie en over het gebruik ervan. Er zijn voor veel van deze producten protocollen geschreven over hoe bijvoorbeeld cafeïne, bietensap of creatine te gebruiken. In veel gevallen betekent méér niet beter en gebruik je te weinig dan kan het gewenste effect helemaal weg blijven.

Wat ik mee wil geven is dat het voor een grote groep sporters niet noodzakelijk is om gebruik te maken van sportspecifieke voeding. Zorg eerst dat de basisvoeding klopt en kijk naar de verschillen in inspanning per dag en pas daar de voeding op aan. Heb je hulp nodig? Voor persoonlijk advies is het aan te raden om jouw voeding na te laten kijken door een erkende sportdiëtist.

**Esther van Etten is sportdiëtist en kan door bedrijven en sportorganisaties worden ingehuurd voor workshops. Voor meer informatie [info@esthervanetten.nl](mailto:info@esthervanetten.nl) of [www.esthervanetten.nl](http://www.esthervanetten.nl).**