

# Sportdiëtist

## mag niet op een eiland zitten

Tekst: Norbert van der Werff

Foto's: Flickr, Norbert van der Werff

- ▶▶▶ Deze zomer gaat heel Nederland de verrichtingen volgen van de Nederlandse sporters tijdens de Olympische Spelen in Londen. Ook sportdiëtist en docent Voeding en Diëtik aan de Hogeschool van Amsterdam Anne-Marijke Ambergen volgt de prestaties op de voet, als sportfanaat én vanwege haar professionele betrokkenheid. Als diëtist begeleidt ze namelijk een deel van de Olympische atleten.

Diëtist Anne-Marijke Ambergen, eigenaar van Fit-Consulting in Soest, heeft de Nederlandse roeiploeg, de volleyballers en sinds kort ook de vrouwenwaterpoloploeg onder haar hoede. Ze is al lang actief als sportdiëtist, maar is sinds april 2009 ook in het bezit van het diploma sports nutrition van het Internationaal Olympisch Comité (IOC). Bovendien is ze sinds vorig jaar lid van het Kernteam Voeding van NOC\*NSF. Ze tracht met haar begeleiding topsporters net iets beter te laten presteren.

"Van sommige stoffen is bekend dat ze werken."



'Atleet geeft positieve energie'

**Vier jaar geleden moesten de Nederlandse atleten in Beijing presteren bij hoge temperatuur en zeer hoge luchtvochtigheid. Bovendien moesten ze ver reizen. Zijn de Spelen in Londen een makkie?**

"Het is zeker een voordeel voor Europese sporters dat ze niet ver hoeven te reizen en dus geen nadeel zullen ondervinden van een jetlag, in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Amerikanen en de atleten uit Azië. Het kan echter in Engeland ook warm worden en nat zijn. Zaken als voldoende bijdrinken en het aanhouden van het voedingspatroon blijven ook dan belangrijk. In het Olympisch dorp, maar ook daarbuiten is een enorm aanbod aan voeding. Als sportdiëtist leer je de atleet de juiste keuze maken. Maar als sporters de hygiëne niet in acht nemen, kan het misgaan. We hameren de hygiëneprotocollen er nu net zo hard in als in Beijing vier jaar geleden of zoals we in 2014 zullen doen bij de Winterspelen in Sochi in Rusland: niks van de straat eten, oppassen met water en voorzichtig met ongewassen fruit. Er zijn altijd risico's. Vorig jaar gebeurde het nog bij de roeiers in een trainingskamp in Italië ter voorbereiding op de WK in Bled in Slovenië. De helft werd ziek. Met een hele hoop mensen dicht bij elkaar waait een virus zo over."

**Bemoeit u zich ook met het eten tijdens zulke trainingskampen?**

"Voordat de teams er komen heb ik overleg met het hotel. Ik geef bijvoorbeeld aan dat

er in het buffet geen vette toetjes, vette sauzen en vet vlees mogen zitten. Op de laatste dag kan een dessert met bijvoorbeeld een keertje slagroom weer wel. Het is dan een soort beloning. Voor 's middags moet er voldoende brood of pasta zijn. Sporters geven dat ook zelf aan. Het is belangrijk aan te bieden waar de sporter behoefte aan heeft."

"Vaak gaat dat goed, maar ik heb ook wel eens meegemaakt dat de kok van een gerenommeerd hotel niet voor grote groepen bleek te kunnen koken. De pasta smolt weg en hij dacht dat vetarm vlees ook geen zout mocht bevatten en dat de beste bereiding dan maar sudderen was. Als een kok niet kan koken, wordt het nooit wat. Dan gaan de sporters met lange tanden eten. De één eet dan te weinig, de ander verzandt in verkeerde voeding."

#### **Wat kan een sportdiëtist voor topsporters betekenen?**

"Ron Maughan, de voorzitter van de Sports Nutrition Group van de medische commissie van het IOC heeft gezegd: 'Als een supplement werkt, is het verboden en als het niet verboden is, werkt het niet – maar daar zijn uitzonderingen op'. Dat vind ik een mooi citaat. Van stoffen als creatine, cafeïne, beta-alanine, bicarbonaat en rode bietensap is bekend dat ze werken, maar je moet goed kijken voor wie ze geschikt zijn."

"Ik werk zoveel mogelijk 'evidence based', maar ook wel 'practice based'. Wat niet significant is voor een wetenschapper kan wel significant zijn voor een sporter. Als zwemmer een honderdste seconde eerder aantikken, kan net het verschil maken. Of een betere prestatie het gevolg is van een interventie in het dieet is echter lastig aan te tonen. Het is heel moeilijk meetbaar te maken, je kunt geen onderzoek doen in een lab-setting met atleten die vol in training zijn en maar een focus hebben: de Olympische Spelen van 2012. Maar het gaat ook om het subjectieve gevoel van de spor-



ter. Ik begeleid een meerkamper die stuitend van enthousiasme binnenkomt en zegt dat hij zich door de begeleiding een waanzinnig stuk sterker voelt. Een waterpoloster wilde enkele kilo's kwijt. Je moet je afvragen of je dat drie weken voor een belangrijke wedstrijd en zes weken voor een Olympisch kwalificatietoernooi moet doen, maar ze gaf aan dat ze daar blij van zou worden en dan presteer je beter."

"Die subjectieve beleving kan ook negatief werken. Van bicarbonaat is bekend dat het verzuring tegengaat. Bicarbonaat kan echter ook gaan borrelen in de maag en zelfs de coördinatie beïnvloeden. Ik heb met een sportploeg bicarbonaat gebruikt in een wedstrijdssituatie. In de voorrondes werkte

dat goed. De sporters wilden het daarom ook in de finale gebruiken. Toen liep het totaal niet. Waardoor dat kwam? Er spelen zoveel factoren mee, maar de bicarbonaat kreeg de schuld. Ik begrijp dat overigens wel."

#### **Zijn topsporters altijd bereid advies aan te nemen?**

"Aanpassing van de voeding grijpt in op het privéleven. Je komt als het ware bij ze thuis, staat in de koelkast te wroeten en in de pannen te roeren. Ik vraag sommige sporters ook wel om een dagboekje bij te houden. Dat is confronterend. Het is echt iets anders dan vertellen dat ze in een andere boot moeten roeien omdat ze dan >>>

*Aftellen tot de Olympische Spelen in Londen.*



▶▶▶ harder gaan, of zeggen dat ze een groen pakje moeten aantrekken in verband met een sponsorcontract. Dat doen ze gewoon. Het is gemakkelijker dan iets aanpassen in het privéleven.”

“Daarom probeer ik niet altijd als eerste in te steken op de basisvoeding. Bij de roeiers ben ik begonnen bij suppletie. Bij de waterpolodames bouw ik wel op vanuit de basis; eerst de basisvoeding dan de sportspecifieke voeding en dan supplementen. Dat is de ideale situatie. Bij de suppletie zijn maar die laatste paar procentjes te halen, maar zoals ik al zei kan dat wel net het verschil maken tussen winnen en verliezen. Supplementen hebben als voordeel dat ze gemakkelijk in te nemen zijn.”

“Als sporters zelf met supplementen komen aanzetten, hamer ik er altijd op dat ze op de lijst van het NZVT, het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport moeten staan, om de garantie te hebben dat ze dopingvrij zijn. Als een sporter een supplement wil gebruiken, kijk ik ook altijd even op PubMed of er humane studies zijn geweest en of de werkzame stof op de plek in het lichaam komt waar je het hebben wilt. Anders is het zinloos. Aan de andere kant, als er geen negatieve effecten zijn, zeg ik ‘doe maar’; een placebo-effect is ook een effect.”

“Soms begeleid ik een hele groep en soms

ook de individuele sporters. Sommigen willen er dan niet aan. Liever dan dat ze verplicht worden door hun coach, heb ik dat ze horen van collega-sporters dat het werkt en dat ze dan alsnog komen. Maar ik probeer ze natuurlijk wel te lokken door te zeggen dat ze zich moeten realiseren dat er veel voordeel behaald kan worden. Je kunt met kleine wijzigingen namelijk al veel bereiken. Je hebt de motivatie van de sporter nodig. De sporter moet ervan overtuigd zijn dat er wat te bereiken valt.”

#### **Verschillen de adviezen per sport?**

“Ja, duur- en krachttraining stellen verschillende eisen aan de voeding. Turners zijn drie tot vier uur aan het trainen, maar na iedere oefening staan ze stil voor overleg met de coach. Roeiers zijn vrijwel altijd intensief aan het trainen. Waterpoloërs doen een

aantal uren krachttraining, maar doen ook baltechnische trainingen, waarbij ze bijna alleen maar watertrappen. Voedingsadvies is bijna nooit copy-paste.”

#### **Werkt u samen met anderen?**

“Ja, er is een multidisciplinaire aanpak nodig. Je kunt niet op een eiland gaan zitten. Samenwerken met de sportarts is essentieel, maar ook met de fysiotherapeut, de trainer en de coach. De coach ziet de sporters elke dag, dus die kan ze in de gaten houden.”

#### **Wat is het leuke aan het vak?**

“Ik word blij van de sporters. Als een sporter iets wil bereiken, krijgt hij een positief gevoel en dat krijg ik dan dus ook. Het is ook mooi om te zien dat sporters zich verbeteren.”

#### **NVVL PR-commissie**

Anne-Marijke Ambergen verzorgt sinds 2004 de public relations van het network for food experts NVVL. Ook voert ze het secretariaat van de NVVL afstudeerprijs, voor de beste scriptie op voedingsgebied van het HBO en het wetenschappelijk onderwijs. Na acht jaar draagt ze met ingang van april haar werkzaamheden over aan Ria van de Pol, die eveneens diëtist is. Van de Pol werkte tot begin dit jaar als projectmanager voedingscommunicatie bij de Nederlandse Zuivel Organisatie.