

KRACHTSPORTER HEEFT GEEN EXTRA BORD PASTA NODIG

Krachtsporters eten voor hun training vaak koolhydraatrijke voeding, zoals pasta en brood. Wageningse onderzoek toont aan dat spieren daardoor echter niet anders reageren op een training.

Sporters letten goed op hun voeding om het maximale uit hun training te halen. 'We weten bijvoorbeeld dat duursporters hun prestaties op de lange termijn kunnen verbeteren door af en toe een koolhydraatarme maaltijd te eten voor de training', vertelt Marco Mensink van Humane Voeding. De spieren reageren daardoor beter op de training en herstellen sneller. 'Er is echter weinig bekend over de invloed van koolhydraten tijdens krachttraining.'

De Wageningse promovendus Pim Knuiman en collega's van het Radboud UMC Nijmegen en sportcentrum Papendal onderzochten de rol van koolhydraatinname bij krachtsporters. De proefpersonen, dertien sportieve mannen van in de

twintig, werkten op twee verschillende dagen een krachttraining af. 's Ochtends moesten ze eerst anderhalf uur fietsen. Daarna kregen ze een maaltijd en in de middag deden ze hun krachttraining. Voorafgaand aan de eerste krachttraining bestond de maaltijd uit veel koolhydraten en weinig vet. Voor de andere training, twaalf dagen later, bevatte de maaltijd juist weinig koolhydraten en veel vet. Beide maaltijden bevatten dezelfde hoeveelheid energie en eiwitten.

Voor en na de trainingen namen de wetenschappers een klein stukje spierweefsel af, om de aanpassing van de spieren op training te bepalen. Ze vonden geen verschil tussen de spieren na de maaltijden met veel en weinig koolhydraten. Mensink: 'Het idee dat je voor een intensieve krachttraining voldoende koolhydraten binnen moet krijgen, klopt dus niet. Het onderstreept dat bij krachttraining vooral de eiwitname belangrijk is.' **TL**



FOTO: SHUTTERSTOCK

Extra koolhydraten eten voor krachttraining blijkt geen effect op de spieren te hebben.