

Onderzoeker en oud-topsporter Rieneke Terink:

BEWOGEN DOOR BEWEGING

Als voormalig professioneel topsporter weet onderzoeker Rieneke Terink maar al te goed hoe belangrijk het is om op je gezondheid te passen. Deze maand promoveerde ze op haar onderzoek naar het effect van bewegen en voeding op stress en het immuunsysteem.



Tekst Tessa Louwerens

Terink begon vrij laat met zwemmen, pas op haar dertiende. Tijdens haar studie kreeg ze echt de smaak te pakken en trainde zo'n 25 uur per week naast het studeren. Op haar tweentwintigste zwom ze haar eerste EK. 'Het feit dat ik relatief laat ben begonnen, heeft er mede voor gezorgd dat ik zwemmen zo lang leuk ben blijven vinden.'

Je koos ook voor de wetenschap.

'Die overgang ging geleidelijk. Ik ben eerst begonnen als onderzoeker bij het Radboudumc. Dat was parttime omdat ik nog 25 uur per week zwom. In 2015 besloot ik te stoppen met topsport en mij op de wetenschap te storten. Ik heb daar geen spijt van want ik denk dat ik alles uit de sport heb gehaald, misschien was ik zelfs al iets over mijn piek heen. Ik merkte dat ik er niet zoveel plezier meer in had en ik wilde meer mijn hersens gebruiken. Met mijn master Celbiologie op zak heb ik gesolliciteerd op de promotieplaats bij WUR.'

Je onderzocht de effecten van inspanning op het lichaam. Vond je iets verrassends?

'Ik heb onder meer gekeken naar het effect van acute inspanning, zoals een fietstest. We ontdekten dat magnesium in het bloed snel daalt, maar ook snel weer herstelt na een inspanning. Dat komt waarschijnlijk door een natuurlijke variatie die nodig is om magnesium op de juiste plek in het lichaam te krijgen. Dat betekent dat er dus niet per se supplementen nodig zijn.

We hebben ook gekeken wat er gebeurt bij herhaalde inspanning. Daarvoor hebben we Vierdaagslopers gevolgd. Wat mij verraste was dat deze mensen erg snel herstelden, terwijl het geen topsporters zijn. Op de eerste dag zagen we dat het aantal ontstekingsstofjes fors omhoog schoot en dat hun ijzerwaarden alle kanten op gingen. Het lichaam had het zwaar, maar paste zich snel aan en op de derde en vierde dag zagen we niet zoveel gebeuren. Mensen zijn veerkrachtig.'

Waarom ben je zo bewogen door beweging?

'Bewegen heeft zoveel verschillende facetten. Je kunt beweging voor zoveel meer inzetten dan bijvoorbeeld om af te vallen. Het kan je immuunsysteem versterken, of je gemoedstoestand verbeteren. Ik ben enorm nieuwsgierig naar hoe dit allemaal werkt en daarnaast

'EEN LAAGKOOLHYDRAAT-DIEET IS NIET GOED VOOR JE SPORTPRESTATIES'



'Ik doe triatlon voor mijn plezier. Als promovendus kon ik makkelijk in de vrije uurtjes fietsen of tijdens de lunch een rondje hardlopen met collega's.' Foto Hendrik Walda

ook hoe je het zou kunnen beïnvloeden met voeding. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat voeding en beweging deels bepalen hoe goed een vaccin aanslaat.'

Welke rol speelt voeding bij training?

'We hebben specifiek gekeken naar het ketogeen-dieet, ofwel laag koolhydraat-dieet. Dat is populair bij sporters en het wordt door allerlei *influencers* aangeprezen. Het idee is dat je heel weinig koolhydraat eet, twee boterhammen en een appel is al teveel, en juist veel vetten. Dit zou je vetverbranding stimuleren en ervoor zorgen dat je langer door kan gaan met inspanning. Dat is alleen nog niet voldoende onderzocht. Wat wij in ieder geval concludeerden, is dat het je sportprestaties niet ten goede komt. Verder zagen we bij onze testpersonen dat hun stresshormoon cortisol na een paar dagen de pan uit rees. Nu is er nog onenigheid over of dit per se nadelig is. We weten wél dat chronisch verhoogd cortisol je immuunsysteem onderdrukt. Maar zo lang hebben we niet gemeten.'

Je bent blijven sporten?

'Ik ben na zwemmen gestart met triatlon. Wielrennen deed ik voorheen al als training voor het zwemmen. Hardlopen was wennen, moet ik zeggen. Ik doe triatlon voor mijn plezier en hoeft niet meer 25 uur per week te trainen. Als promovendus kon ik makkelijk in de vrije uurtjes fietsen of tijdens de lunch een rondje hardlopen. Dat is goed te combineren en werkt ontspannend.'

Heb je zelf nog dingen geleerd tijdens dit promotietraject over voeding en sport?

'Ik heb veel gesprekken gevoerd met voedingsonderzoekers en daarmee ook nieuwe inzichten gekregen over het belang van voeding. Als ik dat allemaal had geweten in de tijd dat ik wedstrijden zwom, had ik die beter kunnen afstemmen op mijn trainingsprogramma. Ik at toen eigenlijk het hele jaar ongeveer hetzelfde.'

'Ik hoop dat we sport en voeding vaker samen in kunnen zetten om de gezondheid van mensen te verbeteren en patiënten te helpen bij hun herstel. Nu is het nog vaak het één of het ander. Ik werk inmiddels bij het Ziekenhuis Gelderse Vallei, waar ik de sportartsen en SportsValley ondersteun. Daar onderzoek ik onder meer hoe je peesblessures kunt voorkomen met voeding en beweging. Ik doe dat nog steeds binnen het Eat2Move project, waar WUR ook bij betrokken is.' ■

Rieneke Terink (36)

Promoveerde vorige maand bij de afdeling Humane Voeding & Gezondheid. Ze onderzocht de effecten van inspanning op de micronutriëntenstatus, stress en immuunrespons, onder andere bij sporters. Voor haar promotie was ze topsporter: als wedstrijdzwemmer nam ze deel aan EK's, World Cups en een WK. Terink woont in Wageningen met haar man en twee dochters (Puck van 2,5 en Zoey van 4 maanden).