



Longread

Wat is goede voeding voor (top)sporters?

De Olympische Spelen zijn in volle gang. Sporters trainen keihard om topprestaties te leveren. Daarbij letten ze ook op hun voeding. 'Goede voeding is essentieel om het beste uit jezelf te halen', zegt Marco Mensink, onderzoeker voeding, sport en beweging bij Humane Voeding en Gezondheid.

Wat is het belang van voeding voor (top)sporters?

'Voeding is een absolute basisvoorwaarde om het beste uit jezelf te halen. Een van mijn favoriete quotes die het goed omschrijft is van Professor Ron Maughan. Hij zegt: "A good diet will not make a mediocre athlete into a champion, but poor food choices can turn a potential champion into a mediocre athlete." Met andere woorden: Je kunt nog zoveel aanleg hebben en keihard trainen, als je niet goed eet kun je geen topprestatie leveren.'

Waar moet ik bij voeding voor sporters aan denken?

'Wij onderzoeken voeding op drie niveaus, in de vorm van een piramide. De fundering is de basisvoeding, de Schijf van Vijf. Die is voor iedereen hetzelfde, of je nu wel of geen sporter bent. Je moet sowieso gezond en gevarieerd eten om te kunnen trainen en presteren. Daarnaast kijken we naar voeding die sportprestaties kan verbeteren. Wat eet je bijvoorbeeld rondom of tijdens een wedstrijd om te kunnen presteren? Of tijdens een belangrijke training, zodat je nog beter kan trainen en sneller herstelt?



Als laatste, de top van de piramide, onderzoeken we het effect van prestatieverhogende voedingssupplementen. Er zijn bepaalde stoffen die sporters in een relatief hoge dosis op een specifiek moment nodig hebben, dat gaat niet met gewone voeding. Van bepaalde supplementen is bekend dat ze sportprestaties verbeteren. Caffeïne bijvoorbeeld onderdrukt enigszins het gevoel van pijn en uitputting, zodat je net wat langer door kan.’

Wat hebben jullie al ontdekt op dit gebied?

‘We hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de rol van eiwitten. Dat is iets wat toch vooral met krachtsport wordt geassocieerd: eiwitten zijn nodig om spieren op te bouwen. Maar ons onderzoek laat zien dat ook duursporters, zoals wielrenners, baat hebben bij extra eiwitname. Eiwitten sturen namelijk allerlei processen in ons lichaam. Duursporters hebben met name meer functionele eiwitten in hun lichaam, die er bijvoorbeeld voor zorgen dat de spier beter zuurstof kan opnemen en gebruiken.

Daarnaast onderzochten we de rol van koolhydraten. Koolhydraatarme voeding, zoals een paleo- of ketogeen dieet, is in zwang, ook bij sporters. Het idee is dat je effectiever vet verbrandt. Vet is een brandstof waar je langer op kunt teren, wat vooral bij een lange training handig is. Uit ons onderzoek bleek echter niet dat het een duidelijk voordeel biedt. Sterker nog: er zijn aanwijzingen dat het averechts kan werken. In de sportwereld wordt de discussie over koolhydraten nog volop gevoerd.’

Wat onderzoeken jullie momenteel?

‘We werken binnen het consortium [Eat2Move \(https://www.eat2move.nl/\)](https://www.eat2move.nl/) onder andere samen met Sportcentrum Papendal aan een “fit food meter”. We zoeken naar parameters die we vrij gemakkelijk kunnen meten bij topsporters en die bruikbaar zijn voor trainers om trainingsschema’s en voeding op aan te passen. We maakten bijvoorbeeld in samenwerking met klinisch-chemisch lab van het ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV) een [Nutriprofiel voor de sporters \(https://nutriprofiel.nl/sporter/\)](https://nutriprofiel.nl/sporter/). Daarbij worden in het bloed stoffen als ijzer en vitamines bepaald en sporters vullen een vragenlijst in over hun voedingspatroon. Deze informatie wordt gekoppeld, en sporters ontvangen een advies. Het doel is een dashboard te ontwikkelen waar je in één oogopslag informatie ziet over de voedingsstatus en andere parameters, zoals bepaalde markers in het bloed voor spierschade. Het idee is dat je die gegevens kunt koppelen aan trainingen en kunt kijken hoe je die nog verder kunt optimaliseren en waar je bij kunt sturen.



“Ons doel is een dashboard te ontwikkelen waar je in één oogopslag informatie ziet over de voedingsstatus en andere parameters, zoals bepaalde markers in het bloed voor spierschade”

Marco Mensink

Daarnaast werken we samen met SportsValley, de afdeling (top)sportgeneeskunde van Ziekenhuis Gelderse Vallei aan [onderzoek \(/nl/artikel/Eat2Run-onderzoek.htm\)](https://nl/artikel/Eat2Run-onderzoek.htm) naar preventie en herstel van peesblessures: een van de meest voorkomende blessures bij sporters, met name bij hardlopers en sporters die veel springen en explosieve bewegingen maken. Peesblessures zijn een belangrijke reden waarom mensen stoppen met bewegen. Er bestaat nog veel onduidelijkheid over de rol van voeding bij ontwikkeling, behandeling, en voorkomen van peesblessures. In eerdere onderzoeken is wel geëxperimenteerd met het gebruik van collageen en gelatine. Deze dierlijke eiwitten zitten ook in pezen en het idee is dat het daarom kan helpen bij herstel, of mogelijk bij het voorkomen, van een blessure. In deze studie kijken wij breder: zijn er bepaalde voedingsmiddelen die gerelateerd zijn aan peesblessures, en vooral: hoe kunnen deze helpen bij herstel?’

Wat zou je studenten die interesse hebben in dit onderwerp adviseren?

‘We hebben geen specifieke track voor voeding en sport, maar in de [master Nutrition and Health \(/nl/Onderwijs-Opleidingen/Master/MSc-opleidingen/MSc-Nutrition-and-Health.htm\)](https://nl/Onderwijs-Opleidingen/Master/MSc-opleidingen/MSc-Nutrition-and-Health.htm) kun je bijvoorbeeld het vak Nutrition and Sports volgen. Studenten kiezen er dan vaak voor om hun afstudeeropdracht in die richting te doen. Meerdere oud-studenten van mij werken inmiddels als voedingsexpert in de topsport. Verder hebben we [een MOOC \(/nl/show/Nutrition-Exercise-and-Sports-1.htm\)](https://nl/show/Nutrition-Exercise-and-Sports-1.htm) (Massive Open Online Course red.) Nutrition Exercise en Sports ontwikkeld. Deze loopt erg goed en behoort tot de ‘best online course of all time’ volgens class central. Je moet je wel realiseren dat we geen diëtiëkopleiding zijn. Dus je leert met name wat er gebeurt tijdens inspanning en hoe voeding daar een rol in speelt. Maar wat er precies op het bord moet liggen, dat is typisch het vakgebied van een diëtist.’

Hoe zie jij de toekomst van voeding en sport?

‘Ik zie dat kennis die wij opdoen steeds vaker wordt vertaald naar andere velden. Bijvoorbeeld op het gebied van veroudering en in de ziekenhuiszorg. Oudere mensen hebben vaak last van spierverlies en het blijkt dat ook zij baat hebben bij extra eiwitname gecombineerd met (kracht)training. Het wordt nu meer en meer gebruikelijk om mensen in aanloop naar een heup- of knieoperatie alvast een aantal weken te laten trainen. Als je met een goede spierfunctie de operatie ingaat dan herstel je sneller. Een andere trend is gepersonaliseerde voeding. Dus adviezen voor een specifiek persoon. En bij sporters vaak nog voor specifieke momenten. Als je een krachttraining doet die dag, dan eet je anders dan op de dag van een hersteltraining of een lange duurtraining.’



Stel uw vraag over voeding voor sporters aan onze expert: <https://www.wur.nl> <https://www.wur.nl>

[Contactformulier \(/nl/nieuws-wur/show-home/Wat-is-goede-voeding-voor-topsporters.htm?\)](/nl/nieuws-wur/show-home/Wat-is-goede-voeding-voor-topsporters.htm?)

Opleidingen

- > Mooc Nutrition Exercise en Sports (/nl/show/Nutrition-Exercise-and-Sports-1.htm).

> [Nutrition, Exercise and Sports \(/en/Research-Results/Chair-groups/Agrotechnology-and-Food-Sciences/Human-Nutrition-and-Health/Research/Nutritional-Biology/Nutrition-exercise-and-sports-2.htm\)](#)

- › Eat2Run onderzoek (/nl/artikel/Eat2Run-onderzoek.htm).

(https://twitter.com/LinkedIn?lang=en) https://www.linkedin.com/shareArticle?url=https%3A%2F%2Fnl.wikipedia.org/wiki/Wat_is_een_nieuws-waard%3Ffrom=old&fromid=U8A2E27WZFnw%25nueN%2FnI%2Fnieuws-waard%3Ffrom=old&fromid=Wat