


VOEDING EN BEWEGING HAND IN HAND, OOK OP HET BORD

I. COENE, G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundigen NICE

In samenwerking met

G. Devriendt, K. Rector en S. Scheirlynck
Sportdiëtisten

 Meer info te raadplegen op
www.nice-info.be via 'Zoeken op'


Een fit lichaam en een goede gezondheid zijn niet te koop. Daar moet aan worden gewerkt. **Voeding en beweging vormen hierin belangrijke pijlers en moeten zoveel mogelijk op elkaar worden afgestemd.** Met een eenzijdige focus op enkel de voeding of op enkel beweging valt er geen medaille te behalen, zelfs geen speekmedaille. Hoe realiseren we een win-winrelatie? Wij gingen te rade bij drie sportdiëtisten met ruime expertise.

BEKNOPT

- Een gezonde en gevarieerde voeding conform de algemene voedingsaanbevelingen van de voedingsdriehoek levert doorgaans voldoende brandstoffen, bouwstoffen, vitaminen en mineralen om wat meer fysieke activiteit in het dagelijkse leven op te vangen.
- Naarmate je meer intensieve sportactiviteiten inplant, moet je meer bij je voeding stilstaan: wet eet ik best voor, tijdens en na een bepaalde sportactiviteit. Alles hangt af van de intensiteit, de duur en het type van inspanningen die je inplant.
- Als die basisvoeding goed zit maar nog niet volstaat om in de (verhoogde) behoeftes te voorzien, bijvoorbeeld wanneer er frequenter en/of meer intensieve trainingen plaatsvinden, dan kunnen er extra's worden overwogen ter aanvulling, niet ter vervanging.
- Lees ook de top 3 aandachtspunten van elk van de drie sportdiëtisten.

Gezond eten en voldoende bewegen zijn vaste onderdelen van een gezonde leefstijl voor meer levenskwaliteit op korte en op lange termijn. Zij hebben een gunstig effect op het cardio-metabole risicoprofiel, het psychisch welbevinden en de fysieke fitheid. Voldoende fysieke activiteit verbetert ook het slaapmetabolisme en de controle op de appetijt en de energie-inname. Er zijn aanwijzingen dat meer fysieke activiteit op jonge leeftijd de hersenontwikkeling en sociale vaardigheden en interacties met anderen bevordert. De toenemende belangstelling voor zowel voeding als beweging in gezondheids promotie en ziektepreventie op elke leeftijd komt niet uit de lucht gevallen. Ze is goed gedocumenteerd.

 De voedingsdriehoek nader bekeken

 Expert aan het woord – Bewegingsdriehoek (zie ook p. 18)

Voeding en beweging mogen niet los van elkaar worden gezien. Ze versterken elkaars effect en moeten dus hand in hand gaan. In welke mate moeten we onze voeding aanpassen als we meer lichaamsbeweging inbouwen in onze dagelijkse routine en/of gaan sporten? Een voedings- en bewegingsschema kan handig zijn, maar zelf meer inzicht verwerven in enkele basisprincipes helpt ons al een gezonder stuk op weg. We leggen ook enkele veel voorkomende vragen of misvattingen voor aan de sportdiëtisten.

IK BEWEEG, DUS IK SPORT?

Fysieke activiteit duidt op elke beweging van het lichaam. De mate waarin we meer fysiek kunnen zijn is breed: gaande van meer beweging inbouwen in de dagelijkse activiteiten – een actieve, gezonde levensstijl – tot topsport beoefenen (zie 'Weet waarover je spreekt'). Het advies om meer te bewegen wordt vaak onterecht geassocieerd met louter sporten. Dat kan mensen afschrik-



WEET WAAROVER JE SPREEKT

MEER-BEWEGERS

Meer beweging integreren in de dagdagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld vaker rechtstaan, staand bellen, naar de winkel wandelen, zelf de auto wassen, vaker de fiets of het openbaar vervoer nemen. De impact van steeds meer fysieke activiteit inbouwen in de dagelijkse activiteiten op het totale energieverbruik mag niet worden onderschat. Wie veel in beweging is maar niet actief aan sport doet, kan zo uiteindelijk meer verbruiken op een dag dan wie wel eens sport maar daarnaast ook de hele dag zit.

RECREATIEVE SPORTERS

Zij gaan regelmatig sporten, meestal volgens een terugkerend patroon. Het heeft dikwijls ook een ontspannend en sociaal karakter.

De sportinspanningen kunnen variëren.

- Eerder rustige inspanningen (bv. wandelen, een uurtje loslopen, 2 uur rustig fietsen)
- Meer intensieve inspanningen (bv. een intervalloop)
- Duurinspanningen (bv. 20 km joggen, 4 uur wielrennen, een voetbalmatch)
- Krachtinspanningen (bv. krachttraining, crossfit).

WEDSTRIJDSPORTERS

Zij bevinden zich op de brug tussen recreatief sporten en professioneel sporten.

TOPSPORTERS

Een selecte groep van (semi)-professionele atleten. Zij worden begeleid met trainings- en wedstrijdschema's waarbij ook de voeding telkens maximaal moet aansluiten voor optimale sportprestaties en herstel.

ken om meer fysieke activiteit in hun leven in te bouwen. De hoeveelheid fysieke activiteit blijkt belangrijker dan de intensiteit ervan. Deze insteek is ook belangrijk in de strijd tegen sedentair gedrag. Sedentair gedrag verwijst naar lang stilzitten en de toenemende schermtijd. Dit groeiende probleem riskeert, onafhankelijk van de mate van fysieke activiteit, een belangrijke impact te hebben op de gezondheid en moet op zichzelf worden aangepakt.

MEER SPORTEN, DUS MEER ETEN?

Meer bewegen of sporten betekent niet altijd dat we meer moeten eten. 'Alles hangt af van de intensiteit, de duur en het type van inspanningen die je inplant en met het doel dat je voor ogen hebt', benadrukt Stephanie Scheirlynck, 'Een gezonde en gevarieerde voeding conform de algemene voedingsaanbevelingen van de voedingsdriehoek levert doorgaans voldoende brandstoffen, bouwstoffen, vitaminen en mineralen om wat meer fysieke activiteit in het dagelijkse leven op te vangen.' Twee keer per week een uurtje joggen of fietsen levert een extra energieverbruik op van in totaal ongeveer 1000 kcal per week of gemiddeld 150 kcal per dag.

Wie vol goede moed begint te sporten overschat vaak zijn of haar extra energiebehoefte. Gino Devriendt: 'De oermens had bij manier van spreken een volgeladen rugzak energie nodig om gewoon te kunnen overleven. Vandaag is die rugzak bij de meeste mensen twee tot drie keer zo groot. De meesten hebben dus wel wat reserve om wat extra fysieke activiteit of sport te doen, zonder daarvoor onmiddellijk te moeten compenseren met extra voeding'. Gino Devriendt waarschuwt echter ook voor het omgekeerde. 'We zien de laatste tijd ook veel sporters die de impact van hun sportprestatie op het lichaam onderschatten. Ze passen hun voeding onvoldoende aan wanneer de trainingsintensiteit of -frequentie verhoogt. Wie systematisch te weinig energie en bouwstoffen voorziet, zal hier op termijn problemen van ondervinden'. Vooral bij sporters met een focus op gewichtsverlies moet men attent zijn. 'In het begin kan het lichaam de groeiende kloof tussen het verbruik en de inname nog enigszins compenseren en wordt het gewichtsverlies dat ermee gepaard gaat als wenselijk gezien', vertelt Gino Devriendt, 'tot ze als gevolg

van voedingstekorten plots vaker problemen beginnen te ondervinden zoals vermoeidheid, sneller ziek worden of blessures oplopen. Dat kan demotiverend werken en mensen die overmoedig zijn gestart, snel weer doen afhaken, wat jammer is. In extreme gevallen kan systematisch te weinig eten ook leiden tot hormonale problemen en eetstoornissen. Voor topsporters kan dit zelfs hun carrière kosten', vervolgt Gino Devriendt, 'Gelukkig wordt het syndroom RED-S binnen het sportmilieu steeds vaker tijdig gedetecteerd en zijn er nu ook meer acties om het te helpen voorkomen. In de clubs waar ik werk of kom, is er een psycholoog en sportdiëtist. De sporters weten dat er een netwerk is waar ze terecht kunnen.'

 **Syndroom RED-S: relatief energietekort in de sport**

EERST DE BASIS, DAN DE REST

Een gezonde voeding is vaak het eerste waaraan moet worden gesleuteld wanneer iemand op consultatie komt bij een sportdiëtist. 'Mensen beginnen vaak omgekeerd', vertelt Gino Devriendt 'Ze kijken in de eerste plaats naar welke shakes, repen, gels of andere supplementen ze zouden kunnen nemen als ze beginnen te sporten of om nog beter te kunnen sporten. Dat klinkt hip en serieus in de oren. Maar die houding werkt uiteindelijk vaak teleurstellingen in de hand. Een supplement kan geen slechte voeding fixen'. Van meer-bewegers tot topsporters, zij moeten in de eerste plaats het grootste deel van hun energie en voedingsstoffen uit een goed samengestelde basisvoeding leren te halen. Als die basisvoeding goed zit maar nog niet volstaat om in de (verhoogde) behoeftes te voorzien, bijvoorbeeld wanneer er frequenter en/of meer intensieve trainingen plaatsvinden, dan kunnen er extra's worden overwogen ter aanvulling, niet ter vervanging.



STEPHANIE SCHEIRLYNCK

WERKT ALS SPORTDIËTISTE VOOR WORLD TOUR
WIELERPLOEG TREK-SEGAFREDO EN VOETBALTEAM
RSC ANDERLECHT EN BEGELEIDT DAARNAAST NOG
INDIVIDUELE TOPATLETEN IN ALLERLEI DISCIPLINES.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN

- 1 Stem je voeding af op je trainingen en gebruik je rustdag om je te organiseren.
- 2 Besteed vooral aandacht aan je voeding rondom de training, dus voor, tijdens en nadien.
- 3 Er is zeker ruimte voor extraatjes: als je voor 80% alles goed doet, kom je al een heel eind.

MEER SPORTEN = MEER PLANNEN

‘Staat er een sportactiviteit gepland, dan is het belangrijk om na te denken wat en wanneer je eet, zodat je voldoende energie hebt om ze goed te kunnen uitvoeren’, zegt Karolien Rector. ‘Veel mensen nemen bijvoorbeeld hetzelfde ontbijt wanneer ze op weg gaan met hun koersfiets als wanneer ze naar kantoor gaan. Als je voor het sporten niets extra eet, presteer je minder goed omdat je op dat moment niet over de nodige brandstof beschikt die hiervoor nodig is. Daarna ga je meestal ook grote honger hebben waardoor je dan makkelijker zomaar om het even wat eet. Zo riskeer je extra energieverbruik te overcompenseren en niet adequaat te recupereren,’ vervolgt Karolien Rector. ‘Een goede sportvoeding moet vooral anticiperen op extra energieverbruik, niet compenseren.’ Stephanie Scheirlynck beaamt dit: ‘Als je sport wil je liever niet de man met de hamer tegenkomen. Je wil ook resultaten zien en voelen van je sportinspanningen. Naarmate je meer intensieve sportactiviteiten inplant, moet je ook meer bij je voeding stilstaan: wat eet ik best voor, tijdens en na een rustige of een meer intensieve training?’

 Maaltijdplanner

EEN GOED GEVULDE BRANDSTOFTANK

Het lichaam gebruikt als brandstof koolhydraten en vetten uit de voeding of uit de voorraden opgeslagen in het lichaam. In welke verhouding je lichaam deze brandstoffen verbruikt, hangt af van de intensiteit en de duur van de sportinspanning. Hoe intensiever je sport, hoe meer koolhydraten je in verhouding tot vetten verbruikt. Bij rustige inspanningen (bv. wandelen, een uurtje loslopen, 2 uur rustig fietsen) wordt vooral de vetverbranding gestimuleerd. Vetten zijn trage brandstoffen en kunnen het lichaam lange tijd van energie voorzien zonder dat deze voorraad moet worden aangevuld. Dat geldt niet voor onze koolhydraatvoorraad (glycogeen). ‘Als je meer intensief wil sporten, dan moet je kunnen starten met een goed gevulde brandstoftank of koolhydraatvoorraad. Je kan geen 20 km lopen op een blad sla en een stukje kip. Met een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende koolhydraatbronnen zoals volkorenbrood, volkoren pasta of andere granen en rijst, aardappelen, havermost en peulvruchten krijg je je brandstoftank doorgaans goed gevuld,’ zegt Gino Devriendt. Hiervoor systematisch extra aardappelen of een dubbele portie pasta opscheppen is niet meer nodig. Variëren met een portie aardappelen op het bord is prima. Maar op een zwaardere trainingsdag of wedstrijddag kan een bord pasta beter zijn. ‘Alles hangt ook af van het doel en de intensiteit waarmee je gaat sporten.’ stelt Gino Devriendt. ‘Als je gewoon wat meer wil bewegen en daarbij ook wat gewicht verliezen, dan is eens een maaltijd zonder koolhydraten maar met bijvoorbeeld extra groenten geen probleem’, vertelt Gino Devriendt, zonder daarbij koolhydraten als dikmakers te bestempelen. ‘Want dat zijn ze op zich zeker niet’, zegt Gino Devriendt uitdrukkelijk. De verhouding tussen koolhydraten

en vetten in de voeding wordt dus best afgestemd in functie van wat het lichaam nodig heeft voor de geplande sportactiviteiten. Door met portiegroottes te spelen kan de koolhydraatname goed worden afgestemd op de energiebehoefte.

OP TIJD BIJTANKEN

Een goed gevulde koolhydraatvoorraad in het lichaam volstaat om ongeveer een uur tot anderhalf uur intensief te bewegen of te sporten. ‘Sport je langer, dan geraakt de voorraad stilaan op en moet je extra koolhydraten voorzien om je lichaam genoeg snelle brandstof te kunnen blijven geven. Koolhydraten zijn de beperkende factor bij intensieve of langdurige sportinspanningen’, zegt Stephanie Scheirlynck, ‘Voorzie ongeveer 30 g koolhydraten per uur vanaf 1 uur intensief sporten, 60 g per uur als je langer dan 2 uur intensief sport en 60 tot 90 g per uur na 3 uur intensief sporten’. Enkelvoudige koolhydraten of suikers worden snel in de bloedbaan opgenomen en leveren dus snel energie. Je kan ze makkelijk voorzien via alledaagse voedingsmiddelen zoals een banaan, peperkoek, honingwafels en gedroogd fruit. ‘Wat je best kiest, hangt ook af van de sportomstandigheden’, geeft Karolien Rector mee, ‘Een boterham met confituur is lekker en goed te verdragen als je wandelt, een banaan is makkelijk mee te nemen en te eten als je gaat tennissen of fietsen en een snoepje is licht en compact tijdens het lopen. Een appel is gezond maar bevat minder koolhydraten dan een banaan en hapt niet zo makkelijk weg terwijl je loopt en een hele fruitmand meetorsen op de fiets voor voldoende koolhydraten tijdens een wielertour is evenmin een optie’ geeft Karolien Rector toe, ‘Dan kunnen producten zoals sportdranken, -gels en -repen handiger zijn. Het zijn makkelijke aanvullingen, maar opnieuw, ze kunnen geen gezonde sportvoeding vervangen.’



GINO DEVRIENDT

ALS SPORTDIËTIST VERBONDEN AAN VERSCHILLENDE CLUBS EN FEDERATIES, WAARONDER DE BELGIAN RED FLAMES, PARANTEE-PSYLOS G-SPORT VLAANDEREN EN DE VLAAMSE ATLETIEKLIGA.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN


- 1 Stel realistische doelen. Zet een strak lichaam niet boven alles.
- 2 Plan en organiseer je voedingsinname goed in functie van je dag.
- 3 Wees kritisch op voedingstrends en raadpleeg een voedingsdeskundige.

EIWITTEN: NIET PER SE MEER PER MAALTIJD, WEL VAKER OF SNELLER

Een optimale eiwitinname is belangrijk voor de opbouw en het spieronderhoud van jong en oud, sporter of niet. Volgens de laatste voedselconsumptiepeiling (2014) nemen we gemiddeld voldoende eiwitten in. Karolien Rector: 'Als je intensief traint of aan kracht sport doet, heb je meer eiwitten nodig dan niet-sporters (tot 1,5-2 g/kg lichaamsgewicht in plaats van 0,8-1 g/kg)'. Voor een sporter van 70 kg betekent dat in plaats van 56 g eiwitten 105 tot 140 g eiwitten per dag. Karolien Rector vervolgt: 'Om de gewenste spiereiwitsynthese te optimaliseren, concentreer je de eiwitinname best niet in één maaltijd maar spreid je die beter over verschillende maaltijden over de dag.' Meer dan 40 g eiwitten per eetmoment levert geen bijkomende spieropbouw op. Vandaar de algemene richtlijn om 4 tot 6 eetmomenten te voorzien, waarbij je telkens 0,3 tot 0,4 g eiwitten per kilogram lichaamsgewicht voorziet. Dat komt overeen met ongeveer 21 tot 28 g eiwitten per eetmoment voor een persoon van 70 kg. Omwille van nutritionele, sociale en psychologische redenen wordt aanbevolen om eiwitten zoveel mogelijk uit basisvoedingsmiddelen te halen. Eiwitrijke basisvoedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld vlees, vis, gevogelte, eieren, melk, yoghurt, kaas, peulvruchten, tofu, seitan en tempeh. Karolien Rec-

tor stelt ook nog: 'Een adequate eiwitinname moet ook samengaan met een adequate koolhydraat- en energie-inname. Anders wordt een deel van de eiwitten gebruikt als energiebron in plaats van als bouwstof. Dat onderstreept nog maar eens het belang van een evenwichtige voeding die niet alleen brandstoffen maar ook voldoende bouwstoffen, vitaminen en mineralen moet aanbrengen.'

 [Meer info over eiwitten](#)


 [Meer info over het eiwitgehalte en de eiwitkwaliteit in voedingsmiddelen](#)

EIWITTEN UIT PLATTEKAAS OF EEN EIWIITSHAKE?

Melk en melkproducten zijn van nature een goede bron van hoogwaardige eiwitten, leucine – een belangrijk aminozuur voor spieropbouw en herstel – en mineralen. Melk bevat tevens veel vocht en een kleine hoeveelheid koolhydraten in de vorm van lactose. Gezoete varianten en chocolademelk brengen nog wat extra koolhydraten aan. Stephanie Scheirlynck: 'Na eerder rustige sportinspanningen volstaat een tussendoortje zoals een glas melk of yoghurt met wat fruit voor herstel. Heb je een iets zwaardere training gehad of wil je wat extra spiermassa opbouwen, dan kan je kiezen voor melkproducten die meer eiwitten bevatten zoals plattekaas, skyr en eiwitverrijkte yoghurt. Op dagen met een intensieve sporttraining of een zware krachttraining, waarbij je spieren sterk zijn belast, kan je best meteen na je training een eiwit- of herstelshake voorzien. Deze bevatten wei-eiwitten die snel worden opgenomen. Melk bevat naast wei-eiwitten ook caseïne-eiwitten die trager verteren. Recuperatieshakes bevatten naast snel opneembare eiwitten ook koolhydraten om ineens ook de energiereserves snel aan te vullen.'

EIWITTEN UIT VLEES OF PEULVRUCHTEN?

In tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, hoeven sporters niet elke dag vlees te eten. Stephanie Scheirlynck: 'Op rustdagen of rustige trainingsdagen kunnen zij gerust ook voor plantaardige eiwitbronnen kiezen. Als ze niet specifiek vegetarisch of veganistisch eten, raad ik aan om op intensieve trainingsdagen of dagen met krachttraining vlees, gevogelte, vis of ei te eten. Dierlijke voedingsmiddelen zijn meer efficiënte eiwitbronnen. Een stukje vlees bevordert ook de ijzeropname en op deze manier combineren we het beste van de twee werelden. Wie ervoor kiest om vegetarisch of veganistisch te eten, moet diverse plantaardige voedingsbronnen combineren en er ook voldoende van eten. Dat vraagt extra aandacht, organisatie en opvolging van eventuele tekorten.' Gino Devriendt vult aan: 'Zoals andere consumenten zijn ook sporters nog niet altijd vertrouwd met hoe je plantaardige vleesalternatieven klaar maakt en goed combineert met de rest van de voeding in je sportschema. De samenstelling binnen het toenemende aanbod varieert ook sterk. Plantaardige eiwitpreparaten verrijkt met onder meer leucine en voedings-supplementen kunnen nodig zijn ter aanvulling als men dierlijke producten uitsluit.' Karolien Rector besluit nog: 'Meer plantaardig eten krijgt ook bij sporters meer aandacht. Da's een goede zaak. Maar bij sommigen leeft de idee dat plantaardig eten en geen dierlijke producten meer gebruiken hun sportprestaties zal verbeteren. Dat is niet wetenschappelijk bewezen. De kern van de zaak blijft dat ze alle nodige voedingsstoffen moeten blijven opnemen, of ze nu flexitariër, vegetariër of veganist zijn, om goed te trainen, te presteren en te herstellen. Naarmate meer voedingsmiddelen uit de voeding worden geschrapt, neemt het risico op tekorten toe.'

 [Waarop letten als je vegetarisch of veganistisch eet?](#)

BASISVOEDINGSMIDDELEN IN EEN GEZONDE SPORTVOEDING

	TIP VAN DE SPORTDIËTIST
WATER	<ul style="list-style-type: none"> • Drink vooral water na het sporten als je minder dan een uur sport. • Vul tijdens meer intensieve sportactiviteiten en duurspanningen behalve vocht ook elektrolyten aan. Dat kan ook met zelfgemaakte isotone sportdranken.
GROENTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Zet dagelijks minstens 300 g groenten op het menu. • Te veel groenten of prikkelende groenten (bv. ui, look, paprika, rauwkost, champignons) eten voor sportinspanningen of een wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan voor een kleine portie en/of licht verteerbare groenten. Zet eventueel een extra portie (of een deel ervan) op het menu na de sportactiviteit. <p> Verbetert rodebietensap de sportprestatie?</p>
FRUIT	<ul style="list-style-type: none"> • Eet dagelijks 2 stukken fruit. • Fruit is een goede koolhydraatrijke snack die je tot ongeveer een uur voor het sporten kan eten. • Fruit dat meer koolhydraten bevat kan je ook tijdens een sportinspanning eten om de koolhydraatvoorraad aan te vullen (bv. banaan tijdens het fietsen, gedroogd fruit tijdens een trailrun). • Gedroogd fruit is compacter en heeft een hoger suikergehalte dan vers fruit. • Een boterham met vruchtenconfituur kan wat extra snelle brandstof geven voor de sportinspanning. • Granola met fruit bij het ontbijt serveren is een goede manier om de fruitinname te verhogen. Het oogt bovendien mooi en aantrekkelijk.
BROOD	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Brood kan deel uitmaken van een goede koolhydraatrijke maaltijd die je voor of tijdens (indien praktisch haalbaar en goed verteerbaar) een sportinspanning kan eten. • Te veel en/of te vezelrijk brood eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan wit of grijs brood. Plan volkoren soorten in na de inspanning. • Variatie is een aandachtspunt: wissel brood bij het ontbijt af met bijvoorbeeld haverhout of granola.
AARDAPPELEN	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan koolhydraten lager. Dan kan je prima variëren met aardappelen, zoete aardappel of puree als brandstof. Een portie aardappelen bevat minder koolhydraten dan een portie deegwaren of rijst. Je kan er een groter volume van eten voor minder koolhydraten. • Frieten zijn niet verboden. Zet ze slim in (bv. eens na een wedstrijd).
DEEGWAREN EN RIJST	<ul style="list-style-type: none"> • De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Te veel en/of vezelrijke deegwaren eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan witte soorten. Plan vezelrijke varianten (bv. volkoren pasta, bruine rijst) in na de inspanning. • Eenzijdige keuzes binnen deze koolhydraatgroep (bv. altijd enkel pasta of rijst kiezen omwille van routine, houvast of cultuur) kan een valkuil zijn. Voldoende variëren blijft ook hier een aandachtspunt. Wissel deegwaren af met (parel)couscous, bulghur, quinoa of rijst. • Glutenbevattende deegwaren kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmklachten* geven op intensieve trainingsdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor glutenvrije alternatieven zoals glutenvrije deegwaren, quinoa of rijst.

MELK EN MELKPRODUCTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een melkproduct (bv. een glas melk, een potje yoghurt, een sneetje kaas) brengt ongeveer 5 g eiwitten aan. • Melk en melkproducten zijn ook een efficiënte en makkelijke bron van calcium en vitamine B2. • Door haar specifieke voedingsstoffsamenstelling (combinatie van vocht, eiwitten, koolhydraten en mineralen) wint melk aan belangstelling als rehydratatie drank. • De samenstelling van melkproducten is zeer divers. Het eiwit- en vetgehalte verschilt naargelang het product. Plattekaas en skyr bevatten per 100 g meer eiwitten dan melk en yoghurt. Zij kunnen ook aan milkshakes worden toegevoegd als de eiwitbehoefte hoger is. • Te veel, te eiwitrijke of te vetrijke melkproducten eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmlachten* veroorzaken. Plan ze in na de sportinspanning. • Melk en melkproducten kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmlachten* geven op intensieve trainingsdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor lactosevrije alternatieven.
VLEES EN GEVOGELTE	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie vlees (100 g) brengt ongeveer 20 g eiwitten aan. • Vlees is ook een efficiënte en makkelijke bron van ijzer en vitamine B12. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vlees of gevogelte is een efficiënte eiwitbron. • Mager vlees is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vetter vlees. • Verkies in het algemeen wit vlees boven rood vlees en vers vlees boven bewerkt vlees. • Een kleine hoeveelheid vlees (50 g) toevoegen aan een groente- of granenschotel kan de opname van niet-heemijzer verbeteren.
VIS	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie vis (100 g) brengt ongeveer 18 g eiwitten aan. • Vis is een belangrijke bron van omega 3-vetzuren. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vis is een efficiënte eiwitbron. • Magere vis is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vette vis. Plan vette vis in na een inspanning of wedstrijd.
EI	<ul style="list-style-type: none"> • Een ei brengt ongeveer 7 g hoogwaardige eiwitten aan. • Ei is ook een goede bron van ijzer, zink en de vitaminen A, D, B2 en B12.
PEULVRUCHTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie gekookte peulvruchten (100 g) brengt ongeveer 9 g plantaardige eiwitten aan. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten lager. Dan kan je prima variëren met peulvruchten als plantaardige eiwitbron. • Wie uitsluitend plantaardige eiwitbronnen eet, combineert peulvruchten best zoveel mogelijk met andere plantaardige eiwitbronnen voor een optimale aminozuursamenstelling en moet er ook voldoende van eten. • Peulvruchten voor een sportinspanning of wedstrijd kunnen maagdarmlachten* veroorzaken.
NOTEN EN ZADEN	<ul style="list-style-type: none"> • Een handje (25 g) noten en zaden brengt ongeveer 5 g eiwitten aan maar ook zo'n 10 tot 15 g vetten en weinig koolhydraten. Zij zijn geen goede snacks om de koolhydraatvoorraad aan te vullen. • Ze verteren minder snel omwille van hun hoger vetgehalte.

* Er zijn verschillende factoren die maagdarmlachten kunnen veroorzaken. De meest voorkomende oorzaken zijn stress, schokbewegingen, te veel, te weinig of verkeerde voedingsmiddelen eten of drinken, geen aangepast bereidingswijze, een slechte timing van de voedingsinname. Veel hangt ook af de individuele gevoeligheid. Het is niet omdat iets minder is aangewezen op wedstrijddagen dat het niet gezond is. Let op de algemene voedingswaarde en variatie op niet-wedstrijddagen.



KAROLIEN RECTOR

BEGELEIDT ALS SPORTDIËTISTE ONDER MEER DE VOETBALLERS VAN KRC GENK EN UNION SAINT GILLOISE, DE TENNISERS VAN DE TOPSPORTSCHOOL TENNIS VLAANDEREN, DE RENNERS VAN QUICK-STEP ALPHA VINYL EN HEEL WAT INDIVIDUELE TOPPERS.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN

- 1 Eet voldoende. Meer dan een uur sporten? Hou wat snelle suikers bij de hand.
- 2 Als je meer sport, moet je aandacht hebben voor de eiwitname voor een vlot spierherstel.
- 3 Anticipeer je sportverbruik in plaats van achteraf verkeerd te compenseren.

DE MEERWAARDE VAN EEN SPORTDIËTIST

Sportdiëtisten hebben zich verder bekwaamd in de relatie tussen voeding, beweging en sport. Steeds meer sportclubs en -teams doen beroep op sportdiëtisten. Zij hebben ondervonden dat een professionele voedingsstrategie het verschil kan maken. Bij topsporters kan het kleinste verschil van tel zijn. Bijkomend

professioneel voedingsadvies op maat kan ook belangrijk zijn voor sporters met specifieke leef- of eetcultuurgebonden voedingsvragen (bv. veganist, moslim) of bepaalde problematieken zoals een voedselintolerantie of een fysieke handicap.

Spectaculaire voedingsverhalen en persoonlijke ervaringen doen snel de ronde, ook onder sporters. Elke belofte op een betere gezondheid wordt geassocieerd met een belofte op betere prestaties. Zij zijn echter niet altijd wetenschappelijk onderbouwd en wat voor de ene werkt, werkt niet altijd voor de andere. Diëtisten kunnen helpen om meer klaarheid te brengen in de jungle aan voedingsinformatie en -supplementen, opkomende hypes en populaire trends. Zij kunnen inspiratie en tips geven om te variëren en om bepaalde voedingsidee-fixen waar mogelijk toch optimaal af te stemmen op trainings- en wedstrijddagen. Gino Devriendt: 'Trends mogen aantrekkelijk en hip zijn. Dat kan prikkelend en motiverend werken. Maar het moet ook verantwoord en haalbaar blijven op korte en lange termijn. Het is gemakkelijk om van alles uit je voeding te schrappen, maar telkens blijkt dat er dan toch ook weer te weinig correct wordt vervangen. Het uiteindelijke resul-

taat is vaak een energiedeficiënte en nutriëntarme voeding met een negatieve impact op sportprestaties en toenemende kansen op blessures.'

Ten slotte nog een fijne uitsmijter waar onze drie sportdiëtisten volmondig achterstaan: niets is verboden, ook geen frieten van de frituur of een goeie pint op een terras met de wielerclub, op voorwaarde dat het binnen een gezond eetpatroon is ingebed en het slim is ingepland. Gezondheid!

 **MEER LEZEN**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Koken met een sportieve twist** (zie ook p. 14)
- **Nutrinews maart 2020**
Gezonde voeding met Turkse en Marokkaanse roots

Referenties
www.nice-info.be > **Nutrinews**

Schrijf je in voor de NICE-nieuwsbrief

EN BLIJF MAANDELIJKS OP DE HOOGTE VAN

- nieuws voor voedings- en gezondheidsprofessionals,
- nieuws over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van bij ons,
- updates van de NICE-website,
- de nieuwste editie van Nutrinews,
- nieuwe tools, infografieken en brochures,
- interessante events,
- nieuwe recepten,
- enz...

www.nice-info.be/nieuwsbrief