

SPORTCENTRA: EEN MARKT VOOR DIËTISTEN

In de Richtlijnen goede voeding 2006 wordt een duidelijke link gelegd tussen gezonde voeding en voldoende lichamelijke activiteit. Dat biedt mogelijkheden voor de diëtist. Maar hoe grijp je die kans?

Dr. L.J.C. van Loon is medisch fysioloog en universitair hoofddocent aan de Faculteit der Gezondheidswetenschappen, Universiteit van Maastricht.

Mw. J. Reitsema is docent lichamelijke opvoeding en sportdiëtist. Op initiatief van Suikerstichting Nederland, in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en de Diëtistencoöperatie Nederland is de workshop 'Actief Nederland, een markt voor de diëtist' georganiseerd.

“Ga samenwerken met sportcentra, dan heb je de link tussen voeding en beweging meteen te pakken”, stelt Janine Reitsema. Zelf werkt Reitsema niet alleen op een sportschool, zij geeft ook voedingsadviezen aan topsporters. “Wie sport, heeft baat bij goede voedingsadviezen”, vervolgt Reitsema. “Nu zijn het vaak de fitnessinstructeurs die de voedingsadviezen geven. Jammer, want bij hen ontbreekt vaak de nodige basiskennis waardoor fabels ontstaan, zoals ‘neem eiwitshakes om spiermassa op te bouwen’ of ‘slik zouttabletten als het warm is’. Het klinkt logisch, maar zo eenvoudig is het niet.”

Reitsema: “Het voordeel van diëtisten in sportcentra is de laagdrempeligheid: mensen weten de sportschooldiëtist snel te vinden, alleen al om hun voeding te laten checken, maar ook voor voedingsadviezen rondom de training en vragen over sportdranken. Ook lopen er veel mensen rond die een paar kilo willen afvallen. In sportcentra ligt echt een enorme markt voor diëtisten. Kennis over sportvoeding is een absolute meerwaarde. Verder kun je als diëtist leren van fitnessinstructeurs en andersom. Samenwerking is belangrijk voor een optimale begeleiding van sporters.”

SPORTDRANK

Op de vraag wat Reitsema van sportdranken vindt, antwoordt zij: “Handig voor sporters die meerdere trainingen per dag hebben, sporters die langer dan een uur in-

tensief trainen en sporters die twee tot drie uur voor de training geen maaltijd hebben kunnen eten. Mensen die op hun gewicht letten, moeten daarentegen oppassen met energierijke sportdranken. Want een flesje koolhydraatrijke sportdrank levert meer energie dan tijdens een lesje BBB (buik, billen, benen) wordt verbrand.

Na het trainen is het van belang om het glycogeengehalte in de spieren binnen één tot twee uur aan te vullen. Hiervoor zijn in principe alle typen koolhydraten goed, bijvoorbeeld die in brood, pasta, rijst, maar ook suikers in fruit of andere voedingsmiddelen. Dat geldt ook voor sporters die afvallen tot doel hebben. Voor sporters die na de inspanning geen eetlust hebben, zijn sportdranken een prima keus. Verder adviseer ik sporters vaak een (kleine) gezonde maaltijd te gebruiken, ook al is het laat op de avond. Bijvoorbeeld een schaal-tje yoghurt of kwark met banaan en/of cruesli waarmee zowel koolhydraten als eiwitten worden aangevuld.”

KOM IN ACTIE!

Hoe diëtisten de markt van sportscholen kunnen benaderen, inclusief leuke binnenkomers, leer je tijdens de workshop ‘Actief Nederland, een markt voor de diëtist’. En als je eenmaal binnen bent? Reitsema: “Organiseer lezingen en workshops en geef voedingsadviezen, zowel individueel als voor groepen. Ook zinvol: een bijscholing voor fitnessinstructeurs. Bouw hiervoor

BEWEEGADVIEZEN

In de Richtlijnen goede voeding 2006 zijn de volgende beweegadviezen opgenomen.

- Voor volwassenen met een normaal en stabiel lichaamsgewicht: een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteit (stevig wandelen, fietsen, tuinieren) op ten minste vijf en bij voorkeur op alle dagen van de week.
- Voor volwassenen met een ongewenste gewichtstoename of een te hoog lichaamsgewicht: ten minste een uur matig inspannende activiteit per dag.

*Janine Reitsema:
"Diëtisten, ga naar
sportcentra en laat weten
dat je er bent!"*



*Luc van Loon:
"Zonder een goede voeding
is optimaal presteren
onmogelijk."*



eerst een vertrouwensband op en voorkom dat je als betweter overkomt."

"Fitnessinstructeurs en diëtisten kunnen elkaar geweldig aanvullen maar als diëtisten niets doen, is de kans groot dat fitnessinstructeurs op de stoel van de diëtist gaan zitten. Vandaar mijn advies aan diëtisten: ga naar sportcentra en laat weten dat je er bent!"

SPORTVOEDING

"Zonder goede voeding is een optimale prestatie onmogelijk", vertelt Luc van Loon. Maar wat is het verschil tussen gezonde voeding en sportvoeding? Van Loon legt uit: "Alle voedingsstoffen en voedingsmiddelen die ook in een normale gezonde voeding voorkomen, kun je beschouwen als sportvoeding wanneer ze worden gebruikt om te voorzien in de behoefte van de skeletspieren. De spieren gebruiken de voedingsstoffen om bepaalde activiteiten uit te voeren. Sportvoedingsproducten hebben het voordeel dat de voedingsstoffen in een praktische vorm zijn verpakt, bijvoorbeeld als een drank of reep. Uiteraard is het een mooi streven om na de training meteen een warme maaltijd te eten, maar in de praktijk hebben veel sporters dan nog geen honger of geen maaltijd bij de hand. Op zo'n moment is een goede hersteldrank een prima alternatief."

WAAROM EIWIT?

Waarom hersteldranken vaak eiwit(componenten) bevatten? "Eiwit verhoogt niet alleen de insulinesecretie in het lichaam waardoor de glycogeensynthese na de inspanning verbetert. Eiwit is ook nodig voor de adaptieve respons (aanpassing) van skeletspierweefsel na een intensieve inspanningssessie. En dat bepaalt gedeeltelijk het effect van de training. Bovendien stimuleert fysieke inspanning zowel de afbraak als de opbouw van spiereiwit. Indien geen voedingsstoffen worden aangevuld, zal de balans tussen afbraak en opbouw negatief zijn. Alleen koolhydraten bijtanken remt weliswaar de afbraak van spiereiwit, maar er zal geen opbouw plaatsvinden. Een portie eiwit is dus dubbel effectief: het remt de afbraak van spiereiwit en stimuleert de opbouw van spierweefsel. En dat verbetert het herstel", legt Van Loon uit.

En tijdens de inspanning? "Bij intensieve inspanning zijn koolhydraten kwantitatief gezien de belangrijkste energiebron. Omdat de voorraad van lichaamseigen koolhydraten minder dan 5 procent van de totale energiereserve in ons lichaam bedraagt, is deze koolhydraatvoorraad al na 45 tot 60 minuten intensief bewegen uitgeput. Tijdig koolhydraten bijtanken, met een drank die 6 tot 8 procent koolhydraten bevat, voorkomt een prestatievermindering. De beste koolhydraatbron is glucose of een glucosepolymeer, omdat dit een snelle oxidatie kent. Maar er zijn aanwijzingen dat een mengsel van verschillende koolhydraten (zoals glucose, maltodextrine, fructose en sucrose) de totale koolhydraatopname in de darm kan verbeteren", aldus de medisch fysioloog.

GOEDE BASISKENNIS

Op de vraag welke kennis diëtisten minimaal nodig hebben om sporters te begeleiden, antwoordt Van Loon: "Om te beginnen moeten ze het skeletspiermetabolisme kennen: welke processen spelen zich af in de skeletspieren en welke invloed heeft de voeding hierop? Verder moeten diëtisten zich verdiepen in de waterhuishouding en in de digestie en absorptie van voedingsstoffen. Deze achtergrond is nodig om sporters adequaat te adviseren en voedingsclaims te kunnen begrijpen en in het juiste perspectief te plaatsen."

Katinka Huiskamp

MEER WETEN?

Janine Reitsema en Luc van Loon zijn beide sprekers op de workshop 'Actief Nederland, een markt voor de diëtist', een initiatief van Suikerstichting Nederland in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en de Diëtistencoöperatie Nederland. Zie ook www.pitactief.nl.

Suikerstichting Nederland is het wetenschappelijk kenniscentrum op het gebied van voeding en gezondheid. Zij is actief in wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van suiker op de gezondheid van de mens. Voor meer informatie zie www.suikerinfo.nl.