

sporten, want je kunt er gemakkelijk maag-darmproblemen van krijgen.”

## Het herstel

Voor, tijdens, maar ook ná het sporten zijn koolhydraten van belang. Van Loon: “Dat is momenteel een belangrijk onderwerp van onderzoek, waar in het verleden relatief weinig aandacht voor was. We bekijken nu hoe iemand optimaal kan herstellen voor een volgende prestatie of een training. Naast de rol van koolhydraten bekijken we ook die van eiwitten en bijvoorbeeld cafeïne.”

De rol van koolhydraten tijdens het herstel is volgens Ambergen groter dan menigeen denkt: “Als iemand de dag erna weer moet presteren, zijn vooral de eerste twee uur na een inspanning van belang, dan moet de grootste aanvulling van koolhydraten plaatsvinden. Een toevoeging van eiwitten kan daarbij leiden tot een groter effect en een sneller herstel. Verder helpen eiwitten bij het herstel van spierschade.”

Koolhydraten spelen dus een essentiële rol in elke fase van het sporten.

*Paul Poley*

## Literatuur

1. Loon, L.J.C. van. *De menselijke motor*. Universiteit van Maastricht, maart 2008.
2. Loon L.J.C. van, Greenhaff, P.L., Constantin-Teodosiu, D., Saris, W.H.M., Wagenmakers, A.J.M. The effects of increasing exercise intensity on muscle fuel utilisation in humans. *J Physiol* 2001; 536 (1): 295-304.
3. Stellingwerff, T., Boon, H., Gijsen, A.P., Stegen, J.H.C.H., Kuipers, H., Loon, L.J.C. van. Carbohydrate supplementation during prolonged cycling exercise spares muscle glycogen but does not affect intramyocellular lipid use. *Pflügers Arch - Eur J Physiol* 2007. DOI 10.1007/s00424-007-0236-0.

Aan dit artikel is een e-learningmodule gekoppeld. Ga naar de website [online-e-learning.nl](http://online-e-learning.nl) om uw vakkennis te testen en accreditatiepunten te behalen.

## Column



## Diabetesvoeding, nee bedankt

“Bij mijn vader was ouderdomsdiabetes vastgesteld. De diëtist had hem een dieet voorgeschreven gebaseerd op de nieuwste inzichten. Gezonde voeding, het doet er niet toe wat je binnen dit concept eet, maar wel hoe je eet. Dus regelmatig eten, weinig verzadigd vet gebruiken en de energiebalans in de gaten houden. Het was nog in de tijd dat er in ons land producten ‘speciaal bestemd voor diabetici’ in de winkelschappen lagen. Op een Sinterklaasavond werd mijn vader door de Sint verwend met zo’n bijna zwarte chocoladeletter met het predicaat ‘geschikt voor diabetici’ erop. Er stond zelfs een goedkeuringsstempeltje op van de Diabetes Vereniging Nederland. Mijn vader, blij met deze attente geste van de goedheiligman, slingerde de letter in een razend tempo achter de kiezen. Met een reprimande van zijn zorgzame echtgenote als gevolg. Een kind kon echter zien dat de letter hem van geen kant smaakte.

Op mijn opmerking ‘maar hij mag toch best een gewone chocoladeletter’ reageerde het gezelschap ontzet en met afkeuring. ‘Het staat toch op de verpakking dat het speciaal geschikt is...’ en ‘die Vereniging heeft het goedgekeurd...’ en ‘je leest erover in de bladen...’ en ‘die en die zegt het ook...’ was hun weerwoord. Ik trachtte voorzichtig mijn gezag in de discussie op te vijzelen door eraan te herinneren dat ik ‘er toch voor had geleerd’. Ik had per slot van rekening in Wageningen Voeding en Levensmiddelentechnologie gestudeerd. Bovendien was ik werkzaam bij de gewichtige Gezondheidsraad die net een advies over de materie had uitgebracht. Niet gering toch? Het mocht niet baten. Ik kreeg met mijn kennis geen voet aan de grond bij deze geloofsgetrouwen. Ongehoofd was mijn deel, wat ik ook te berde bracht.

Voor mij was het een belangrijk leermoment: kennis verliest het meestal van geloof, ook op het gebied van de voeding. Dat geldt niet alleen in de familiekring maar soms zelfs in Brussel.

Mijn vader stond overigens in de discussie geheel aan mijn kant. De speciaal voor hem bestemde chocoladeletter was hem slecht bekommen. Enkele dagen na Sinterklaas bracht ik hem een afgeprijsde echte chocoladeletter. Mijn moeder was niet thuis. Glimmend van trots bedankte hij me. Hij beloofde er in kleine stukjes van te zullen genieten en er wel een week over te zullen doen!”

*Willem Bosman*

*Ir. W. Bosman is voormalig secretaris van de Beraadsgroep Voeding van de Gezondheidsraad.*