

Vijf mythes over sportvoeding

Wat voor voeding in het algemeen geldt, geldt voor sportvoeding in het bijzonder. Feiten en fabels zijn soms lastig uit elkaar te houden.

Anne-Marijke van Ambergen, IOC-gediplomeerd sportdiëtist, ontrafelt de vijf grootste mythes in de sportvoeding.

1. Alle sporters hebben sportdranken nodig.

Van Ambergen: "Hoewel sportdranken veel gepromoot worden, is dit inderdaad een mythe. In de praktijk adviseer ik dat je bij sportieve activiteiten die minder dan een uur duren, prima water kunt gebruiken. Duren de activiteiten langer dan een uur, dan kun je profijt hebben van sportdranken, en dan de hypotone of isotone sportdranken vanwege hun hoeveelheid koolhydraten. Maar in principe doet een sportdrink fysiek niets bij sporters die minder dan een uur sporten. Al zijn er ook uitzonderingen bekend, zo is er een onderzoek dat uitwijst dat sportdranken bij kortdurende sportactiviteiten een seintje aan de hersenen doorgeven waardoor de prestaties omhoog gaan. Dus ook al doet een sportdrink weliswaar fysiek niets bij sporters die minder dan een uur sporten, mentaal kan het wél helpen. Of je nu kort of lang sport: vocht is erg belangrijk. De stelregel is dat als het vochtverlies bij het sporten leidt tot 1,7 procent gewichtsverlies of meer, je moet bij drinken. En hoe snel dat vochtverlies gebeurt, hangt van

enorm veel factoren af: de intensiteit van het sporten, de duur ervan, de temperatuur, de luchtvochtigheid, maar natuurlijk ook van jou als persoon. Het is dus vooral een kwestie van veel doen en oefenen om erachter te komen wat voor jou persoonlijk je hydratatiebehoefte is bij het sporten. Weeg je vóór het sporten, weeg je ná het sporten, stel vast hoe veel je tijdens het sporten gedronken hebt; daarna kun je bepalen hoeveel je voortaan moet bij drinken."

2. Sporters moeten vooral veel eiwitten gebruiken.

Van Ambergen: "Deze mythe komt volgens mij vooral uit de Asterix- en Obelix-strips, met stripfiguren die door het eten van dieren sterker werden. Deze mythe ligt een beetje genuanceerd, want inderdaad heeft een sporter wel wat extra eiwitten nodig, maar bij ons in Nederland ligt de eiwitname al hoger dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van 0,8 gram/kg lichaamsgewicht. Dat heeft er natuurlijk mee te

Of je nu kort of lang sport: drinken is erg belangrijk.



maken dat we in Nederland meer melk drinken dan in andere landen, waardoor een Nederlander meer eiwitten binnenkrijgt dan bijvoorbeeld een gemiddelde Spanjaard. Een sporter heeft ergens tussen de 1,2 gram en 1,7 gram eiwitten/kg lichaamsgewicht nodig. Daarbij moet je onderscheid maken tussen krachtporters en duursporters. De eerste groep heeft wat meer nodig – tussen de 1,5 en 1,7 gram/kg lichaamsgewicht – dan de tweede – tussen de 1,2 en 1,5 gram/kg lichaamsgewicht. Om sporters op dat niveau te krijgen is niet zo veel nodig. Sterker nog, de meeste sporters die ik zie, zitten al in de goede range. Als ze toch extra eiwitten nodig hebben, dan adviseer ik een groter stuk vlees of vleesvervanger te nemen, wat vaker hartig beleg zoals kaas of vleeswaren, en een extra melkproduct bij het eten. Extra eiwitten leiden tot extra spiermassa. Daar zit nog een volgend misverstand aan vast, namelijk dat vooral krachtporters soms denken dat ze én kunnen afvallen én extra spiermassa kunnen kweken. Maar extra spiermassa krijgen kan alleen als je ook meer energie binnenkrijgt. Afvallen en spiermassa kweken staan dus op gespannen voet met elkaar, al is er met heel precies maatwerk wel een uitgebalanceerd dieet te verzinnen.”

3. Van koolhydraten word je dik, dus die kun je als sporter beter niet nemen.

Van Ambergen: “Een sporter wil niet dik worden, dus op zichzelf klinkt de stelling logisch. Toch is het een mythe, want het punt is dat iedere sporter sport op zijn koolhydratenvoorraad. Zou je een sporter geen koolhydraten geven, dan gaat hij over op vetverbranding en dan kun je niet presteren, zeker niet op topniveau. Bij sporten op meer dan 80 procent van

je maximale vermogen wil je lichaam vanwege de beschikbare zuurstof koolhydraten verbranden. Vet verbranden kan alleen op lager vermogen. Nu zijn er heel veel instanties en nieuwe goeroes die beweren dat je door minder koolhydraten te nemen, of zelfs te vasten, afvalt en je prestaties verbetert. Onderzoekresultaten die zij vervolgens laten zien, zijn echter altijd op de korte termijn gebaseerd. Verhalen over de langere termijn van dergelijke diëten lees je zelden. Maar neem wielrenster Marianne Vos, die in eerste instantie euforisch was over zo'n koolhydraatarm dieet: ze viel af en presteerde beter. Op een gegeven moment kwam er echter een omslag en gingen haar prestaties tegenvallen.

Als een sporter wil afvallen, dan adviseer ik in de eerste plaats beperking van de vetinname, en zeker niet van de koolhydrateninname. Sterker nog, ik vind dat recreatieve sporters en topsporters vaak te weinig koolhydraten gebruiken om goed te kunnen sporten. Dat heeft alles te maken met de focus op eiwitten die we bij de vorige mythe bespraken. Bij mij gaat de hoeveelheid koolhydraten bij een sporter dus altijd omhoog. Een gemiddelde Nederlander krijgt 3 gram koolhydraten/kg lichaamsgewicht binnen, wat mij betreft gaat dat bij een sporter altijd naar minimaal 5 gram /kg lichaamsgewicht.”

4. Hoe meer je zweet, hoe meer calorieën je verbrandt.

Van Ambergen: “Soms is dat zo, maar soms ook niet. Stel je zit lekker in de zon en gaat zweten. Dat betekent niet dat je veel calorieën verbrandt. Je bent niet actief bezig, dus zul je ook geen significante hoeveelheid extra calorieën gebruiken door simpelweg in een warme omgeving warmte af te voeren uit het lichaam. Ben je daarentegen actief, dan kan die vlieger wel opgaan. Onder gelijke omstandigheden – zoals temperatuur, luchtvochtigheid en lengte van de training – kun je met twee trainingen die verschillen in intensiteit bij de ene meer energie gebruiken en tegelijkertijd meer zweten. Een intensieve training vraagt immers meer van je dan een hersteltraining. In het eerste geval moet je harder werken om de lichaamstemperatuur te reguleren en daardoor zul je meer zweet produceren. Tegelijkertijd is er ook meer behoefte aan energie om de intensieve training te volbrengen. Tot zo ver klopt de mythe. Maar als je twee identieke trainingen uitvoert bij verschillende temperaturen en luchtvochtigheid zul je bij de lagere temperatuur altijd minder zweten. Er hoeft immers minder afgekoeld te worden. Het verschil in energiegebruik zal echter minimaal zijn. Daarnaast

Anne-Marijke van Ambergen, sportdiëtist



Biografie Anne-Marijke van Ambergen

Anne-Marijke van Ambergen is IOC-gediplomeerd sportdiëtist en foodconsultant. In die hoedanigheid werkt zij vanuit haar eigen adviespraktijk, Fit Consulting, onder meer voor de KNLTB (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond), het Nederlandse dameswaterpoloteam en de Nederlandse roeiteams.



Sporters eten vaak te weinig koolhydraten om goed te kunnen presteren.

heb je ook nog verschillen tussen personen onderling. De ene sporter zweet makkelijk en veel, de ander moeizamer en weinig. Voeren twee vergelijkbare sporters bij gelijke omstandigheden dezelfde training uit, dan kan de een meer zweet produceren dan de ander. De sporter die meer zweet heeft niet meer energie verbruikt dan de ander. De hoeveelheid zweet zegt dus meer iets over de intensiteit onder bepaalde omstandigheden, dan over energiegebruik. Is het erg warm buiten, dan begin je al te zweten bij je eerste stap; loopt de temperatuur terug tot tegen het vriespunt, dan kun je een aardig eindje joggen voordat je zweet zichtbaar krijgt. Onder warme omstandigheden heb je daarnaast nog een extra factor die meespeelt. Het gevoel van vermoeidheid treedt eerder op dan onder gematigde omstandigheden. Je houdt een intensieve inspanning dus minder makkelijk vol, haakt eerder af. Ten slotte is ook belangrijk dat over het algemeen een krachttraining minder energie vergt tijdens de uitvoering en minder zweetproductie oproept dan een duurtraining. Na afloop van een krachttraining vraagt het lichaam echter nog lang om extra energie, terwijl je niet zweet. De mythe is dus grotendeels ontkracht.”

5. Een sporter hoeft geen extra supplementen in te nemen.

Van Ambergen: “Dit is niet waar, want we weten van een aantal supplementen dat ze een positieve werking hebben op de prestatie, ook hier weer afhankelijk van het type sport en het type persoon dat je bent. Van bijvoorbeeld de supplementen creatine, cafeïne en bietensap weten we inmiddels dat ze werken. Vooral de positieve werking van creatine is wetenschappelijk breed onderbouwd: het geeft bijvoorbeeld krachtporters extra spiermassa. De kennis over bietensap

is van wat recentere datum. Bietensap is vaak beschikbaar als concentraat, ingedikt als sapje. Het nitraat daaruit wordt door je lichaam in nitriet omgezet en dat heeft een positieve werking, namelijk een efficiënter zuurstofgebruik. Anders gezegd, met dezelfde hoeveelheid zuurstof kun je net iets meer kracht en vermogen leveren. Kortom, sporters kunnen daarvoor nèt even iets meer. Dus als je geen voedingssupplementen gebruikt, laat je een deel van je mogelijke prestatieverbetering liggen. Neemt niet weg dat ik vind dat de focus soms te veel op suppletie wordt gelegd. Er wordt door sporters te veel waarde gehecht aan supplementen. Sporters moeten zich realiseren dat het prestatie-effect van voeding en vocht veel groter is dan dat van supplementen. De grootste winst is te halen uit je basisvoeding en je voeding bij inspanning. Suppletie is daarbij de finishing touch, de kers op de taart. Het is dus onverstandig, zeker voor een topsporter, om geen supplementen te gebruiken, maar het is nog veel onverstandiger om je basisvoeding en sportvoeding niet grondig te bekijken en aan te passen!”

Paul Poley