



Sport, spel en voeding

De voorbereidingen voor de Olympische Spelen zijn in volle gang. De atleten die straks naar Athene afreizen, zijn druk aan het trainen, maar ook voedsel speelt een grote rol bij het bereiken van de hoogste sportprestaties. Daarin krijgt een aantal atleten de volledige steun van sportdiëtiste Jacqueline Kuperus van Adviesbureau voor Sportvoeding en Beweging To the Top.

Jacqueline Kuperus zou je het 'culinaire' geweten van menig topsporter kunnen noemen. Als voedingsdeskundige en diëtiste ziet zij er streng op toe dat onder meer Olympische atleten en de voetballers van Ajax de beste bouwstenen in voedingsvorm binnen krijgen. Hoewel ze het ontzettend druk heeft, was ze toch zo vriendelijk om een paar minuten voor Gusto vrij te maken.

Lastig, maar leuk werk

"Mijn Olympische atleten zijn zich nu hard aan het voorbereiden op Athene en ik draag mijn steentje bij in het voedingsdeel", vat Jacqueline kort en krachtig haar rol samen. "De ene sporter is natuurlijk de andere niet. Daarom is het heel belangrijk dat ik iedere sporter individueel coach. Ik kan niet volstaan met een vast voedingspatroon voor bijvoorbeeld alle schutters die ik begeleid. Voetballers, wielrenners en waterpolospelers hebben ieder hun eigen specifieke voedingseisen waarmee ik rekening moet houden. Dat maakt mijn werk lastig, maar ook weer heel erg leuk."

Regelmatig contact met Athene

Tot aan de Olympische Spelen staat Jacqueline in nauw contact met de atleten die ze begeleidt. "Ook als ze al lang en breed in Athene zijn, houden we contact, via mail of telefoon. Het is voor mij namelijk belangrijk om te weten waar 'mijn' atleten aldaar tegenaan lopen, zodat ik ze vanuit Nederland kan adviseren. Zo staat Athene bijvoorbeeld bekend om de grote luchtvervuiling. De smog bevat een extreem grote hoeveelheid stoffen die in het lichaam vrije radicalen (giftig) kunnen vormen. Dan is het gebruik van anti-oxidanten een goede mogelijkheid om dit overschot aan vrije radicalen op te ruimen. Anti-oxidanten zijn bijvoorbeeld

vitamine C, E, selenium en zink. Die anti-oxidanten adviseer ik nu dan ook regelmatig."

Vul vocht voldoende aan

Vocht, vocht en nog eens vocht is volgens Jacqueline dé belangrijkste voedingsstof voor topsporters. "Daarop blijf ik ook continu hameren. Neem je te weinig vocht tot je, dan krijg je allerlei vervelende bijeffecten. Je droogt uit, wordt trillerig en duizelig. Tijdens een inspannende wedstrijd verlies je al gauw twee procent aan lichaamsgewicht en dat is voornamelijk vocht. Dat moet je dus goed aanvullen, want gewichtsverlies is ook prestatieverlies. Ik adviseer mijn cliënten dan ook hun waterhuishouding op peil te houden, met water en sportdranken. Deze combinatie werkt het beste, omdat het lichaam dit beter verdraagt dan alleen water.

*Vocht, vocht en nog eens vocht...
dé belangrijkste
voedingsstof voor topsporters.*

Daarnaast is het bewezen dat het lichaam het water in sportdranken beter opneemt dan gewoon water." Is er eigenlijk nog voedsel dat voor topsporters uit den boze is? "Nogmaals, de ene sporter is de andere niet, dus een gulden stelregel valt niet te geven. Een zware maaltijd vlak voor de wedstrijd raad ik echter iedereen af. Vette, vezelrijke producten blijven namelijk een paar uur in je maag zitten en daardoor worden de prestaties minder. Je kunt beter een paar uur voor de wedstrijd goed eten. Tegen de tijd dat je moet presteren, heb je nergens meer last van."

Jeugdige uitdaging

Naast Olympische atleten en vele andere topsporters begeleidt Jacqueline de jeugdspelers van Ajax in Amsterdam. "Bij die jonge jongens ben ik vooral bezig met een bewustwordingsproces. Ik probeer ze bekend te maken met het belang van juiste voeding, van een regelmatig voedingspatroon en een juiste timing. Dat is een grote uitdaging die nogal wat overredingskracht vergt. Voorbeelden werken altijd erg goed bij deze jongens, dus daarvan maak ik veel gebruik. Ik vertel ze bijvoorbeeld over die wielrenner die mede dankzij het juiste voedingspatroon vier wedstrijden op een rij won. Dan zien ze het belang van mijn verhaal in."



Jacqueline Kuperus,
sportdiëtiste bij Adviesbureau
voor Sportvoeding en Beweging
To The Top.

Niet alleen topsporters, ook topgasten hebben baat bij gezonde voeding. Als Catering manager speel je daarop heel gemakkelijk in...

Water is de belangrijkste voedingsstof. Zorg er dus voor dat je gasten voldoende water kunnen drinken.

Zorg voor voldoende mineraalwater in je assortiment.

En ook tijdens een inspannende vergadering is niets zo verfrissend als een koel glas mineraalwater.

Een borreluurtje in het verschiet? Vervang de vlammetjes en bitterballen eens door gezonde hapjes. Een borrelgarnituur met geblancheerde broccoli en bloemkoolrosjes, radijsjes, augurk, wortel en komkommer ziet er niet alleen heel feestelijk en kleurrijk uit, maar is ook reuze gezond. Natuurlijk maak je de bijbehorende dipsaus ook gezond: op basis van magere yoghurt in plaats van mayonaise. ●