



Jacqueline Kuperus over sportvoeding

Met alleen talent kom je er niet

'Overtuiging is mijn belangrijkste gereedschap', zegt voedingsdeskundige Jacqueline Kuperus. De twee grootste pijlers van haar, in Alphen aan den Rijn gevestigde, bedrijf, To The Top, zijn gewichtsbeheersing en topsportbegeleiding. Vooral voedingsadvies aan de topsporter is haar specialiteit. Tot haar klanten behoren onder andere AFC Ajax, het Nationaal Ballet en sinds kort ook de selectie van de Haagsche Rugby Club.

Door haar achtergrond als fitnessinstructrice, aerobicslerares en diëtiste, ontstond bij Kuperus het idee om iets te gaan doen met de combinatie daarvan. 'Voeding en bewegen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zij vormen, samen met de mentale gesteldheid, een driehoek. Eten en bewegen is je goed voelen! Zeker bij topsport, want op dat niveau brengt voeding de balans.' Doorzettingsvermogen en mentaliteit zijn aspecten die Kuperus aantrekken in het werken met (top-)sporters. 'Je ziet verbetering, het werkt en er is rendement. Ze worden beter. Hoe hoger je in de sport komt, hoe belangrijker de nuances zijn. Meer dan de helft van de input komt van trainingsarbeid en de rest van voeding en mentale aspecten. En je moet wilskracht hebben, want alleen met talent kom je er niet. Daarnaast zijn discipline en het willen absorberen van kennis belangrijke elementen die een sporter moet bezitten.'

Opmerkelijk is dat er zelfs voedingsbegeleiding wordt gegeven bij sporten waarbij concentratie een belangrijke rol speelt, zoals dammen. 'Ik heb de schuttersploeg begeleid (klein kaliber, luchtgeweer en ook kleiduivenschietsen) en daar kwam weer een ander aspect naar voren, namelijk concentratie en reactievermogen. Je hersenen leven van glucose(suiker), maar ook je ogen hebben daar behoefte aan. Glucoseaanvoer kan je met voeding sturen. Voor de wedstrijd heb je suikers nodig (granen, zoals brood of ontbijtkoek, fruit, groenten en sappen). Het is niet handig tijdens de wedstrijd te eten of veel te drinken omdat maagvulling, zelfs water, zeker bij klein kaliber – waar concentratie uiterst belangrijk is – een verstoring in de concentratie geeft door de maagwerking

en mogelijk insulineafgifte en dit voor bloedsuikerschommelingen zou kunnen zorgen.'

Goede voeding speelt een grote rol bij het herstel na blessures. 'Sterker nog, slechte voeding vertraagt het herstel. Een sporter die denkt dat hij minder op zijn voeding hoeft te letten tijdens een blessureperiode, komt zichzelf tegen. Naast vertraagd herstel begin je met een achterstand en niet alleen omdat je niet hebt getraind, maar ook door verwaarlozing van je voedingspatroon. Juist bij het herstel moet je je als sporter laten adviseren door een sportdiëtist. Belangrijk is om de juiste hoeveelheid koolhydraten en eiwitten binnen te krijgen. Koolhydraten zitten in natuurlijke producten: alles wat uit de grond komt; planten, groenten, fruit, gedroogd fruit en alle granen en ook sappen. Eiwitten zitten in zowel plantaardige als in dierlijke producten zoals in vlees, vis, kip, soja-producten, noten, champignons en ook in granen en in bananen zit een beetje eiwit. Voedingssupplementen kun je beter alleen op advies van de sportdiëtist nemen, want er zijn een hoop "vervulde producten". Supplementen, mogelijk in bepaalde situaties, maar als basis blijft de normale voeding het belangrijkste. Natuurlijk zijn er omstandigheden waarin er supplementen kunnen worden gebruikt, zoals in een periode met veel wedstrijden en trainingen in een korte tijd.'

Een ander goed voorbeeld van het gebruik van supplementen is terug te vinden tijdens de Olympische Spelen in Athene. Daar werden supplementen gebruikt om het lichaam te reinigen van de vele smog die in de stad aanwezig was. Uiteraard in overleg met de medische staf in verband met mogelijk aanwezige verboden stoffen in een product. Als sportdiëtiste heb ik een rol als controller en breng ik mijn technische kennis over. Eigenlijk is het een feedbackfunctie.'

En rugby? 'Een superstoere sport. Alleen vind ik twee keer in de week trainen minimaal. Topsport is voor mij alles eruit halen wat erin zit. Zoeken naar je eigen grenzen; 'To The Top'.