

DE BASIS VOOR GOEDE PRESTATIES IS EN BLIJFT GEWOON GEZOND ETEN

Sportvoeding vervult de behoefte aan gemakkelijk en snel

In een paar jaar tijd heeft de sportvoedingsbusiness zich enorm ontwikkeld. Waren vroeger slechts mueslirepen verkrijgbaar en moest de fanatieke sporter presteren op boterhammen met pindakaas, nu heeft hij ruime keus uit allerlei pillen, poeders, shakes, drankjes en gels. Enige terughoudendheid in het gebruik van voedings-supplementen is echter niet verkeerd, want vaak zijn de langetermijneffecten niet bekend.

Tekst: Annemarie Visser / Illustratie: Hans de Vries

Behalve energiegevend en spieropbouwende supplementen zijn tal van andere producten verkrijgbaar voor het welbevinden van de (wedstrijd)sporter. Om maar eens een opsomming te geven van wat er zoal op de markt is: producten die langzame en snelle energie leveren (koolhydraten in verschillende vormen), vocht-aanvullers (rehydratatie met vitamines en mineralen), middelen voor herstel en spieropbouw na inspanning (vooral eiwitten), kracht- en explosiviteitproducten (o.a. creatine), melkzuurremmers (L.A.B.), multivitamines en -mineralen, vetverbranders (L-carnitine) en ook nog maaltijdvervangers.

RIJST MET GROENTE

Waar is de boterham met pindakaas gebleven? Jacqueline Kuperus, sportdiëtiste, heeft maar één antwoord en geeft dat herhaaldelijk: "Begin bij de basis! En die basis is gezond eten. Dat betekent het innemen van voedingsstoffen die qua hoeveelheid en vorm passen bij je lichaam. De juiste hoeveelheid is vanzelfsprekend, eet je te veel dan word je te dik, te weinig voedsel leidt tot ondergewicht. Maar ook de soort voedingsstof is belangrijk. Je hebt bijvoorbeeld eiwitten met een hoge en lage biologische waarde. De hoge worden beter opgenomen en zitten in gevogelte en (rund)vlees, plantaardige eiwitten hebben een lagere waarde. Voor koolhydraten geldt hetzelfde. Er zijn veel soorten, opgebouwd uit langere of kortere ketens. Daar zit een hele theorie achter. Hét belangrijkste advies voor gezond eten is: zorg dat je alles binnen krijgt." Kuperus heeft na haar opleiding tot diëtist de post-hbo opleiding sportdiëtist bij NOC NSF gevolgd. Met die kennis begeleidt ze (top)sporters bij hun voeding. Vanuit haar eigen bedrijf To The Top begeleidt ze onder meer de spelers van Ajax, een roeister die in de nationale top roeit, en semi-top wielrenners. Ze legt uit dat het lichaam een ingewikkeld mechanisme is waarbij alles op elkaar inwerkt. "Dat

mechanisme werkt het best als het in balans is. Dat betekent voldoende brandstoffen (koolhydraten en vetten) tegenover voldoende bouwstoffen (eiwitten). Daartussen zitten vitamines en mineralen, de regelstoffen die optreden als politie-agent en er zo voor zorgen dat het lichaam bepaalde functies goed uitvoert." Het lichaam is ook bepaald niet dom. Onder normale omstandigheden is het lichaam bijvoorbeeld uitstekend in staat om vrije radicalen (afvalstoffen) op te ruimen. Kuperus: "Tekorten worden direct aangevuld door een lichaam dat gezond voedsel binnen krijgt. Daar zijn helemaal geen extra aanvullingen bij nodig. Een ander verhaal wordt het als je praat over extreme inspanningen, bijvoorbeeld een triatleet die tijdens een wedstrijd meer dan 4.000 calorieën verbruikt. Of als sporters erg weinig eten omdat ze in een bepaalde gewichtsklasse vallen. Ook externe extreme omstandigheden noodzaken soms tot het nemen van aanvullende middelen, bijvoorbeeld de smog tijdens de Olympische Spelen in Athene. Dan kun je extra anti-oxidanten (bijvoorbeeld vitamine C, E, selenium en zink) gebruiken om de

TIPS

- Zorg dat je begrijpt wat op het etiket staat. Vraag anders uitleg aan de fabrikant over de werking van het desbetreffende voedings-supplement.
- Wijs klanten erop dat altijd de mogelijkheid bestaat dat een supplement vervuld is met fracties van doping (zie www.necedo.nl).
- Raad mensen aan die serieus supplementen nemen advies te halen bij een sportdiëtist.
- Meer informatie is te vinden op www.sportdiete-tiek.nl.
- Raadpleeg voor adviezen over gezonde voeding www.voedingscentrum.nl.

longen onder die omstandigheden beter te laten functioneren."

OPHOPINGEN IN HET LICHAAM

Voedingssupplementen zijn nog erg in ontwikkeling. Het kan zijn dat we over 10 jaar bijvoorbeeld heel anders aankijken tegen de nu algemeen geaccepteerde opvatting dat vitamine C onschadelijk is voor het lichaam. De huidige visie is dat het teveel aan vitamine C het lichaam verlaat omdat het een wateroplosbare vitamine is. Wat overigens bij consequente overdoses wel nierstenen kan opwekken. Vetoplosbare vitamines zoals A en D is een heel ander verhaal. Deze gaan zich ophopen in bepaalde organen, zoals de lever. En men weet nog niet wat dat voor effect heeft op de lange termijn. Voorzichtigheid is dus geboden. Kuperus: "Sommige multivitaminepreparaten bestaan uit extreme hoeveelheden, soms tot bijna 1.000 x ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid). Ik adviseer sporters daarom altijd op de verpakking te kijken, daar is deze informatie te vinden. Dergelijke hoeveelheden kunnen giftig zijn, en dat geldt niet alleen voor stoffen als koper en fosfor, maar voor alle stoffen in zulke preparaten. Wijs gebruikers op de gevaren. Meestal willen ze het niet horen, want ze 'voelen zich zo goed' door die multivitamine, maar vertel het in ieder geval."

SPORTPREPARATEN

De basis, gezond eten, is de eerste fase in het sport-en-voeding verhaal. Is dit honderd procent in orde, dan kan voorzichtig worden gekeken naar eventuele aanvullingen. Hier komen de sportdranken, -bars en -gels in zicht, oftewel sportpreparaten. Een hele belangrijke factor voor goede prestaties is de vochtbalans van het lichaam. Bij vochttekort kunnen verschijnselen ontstaan als kramp, duizeligheid, hoofdpijn en concentratieverlies. De mate van vochtverlies heeft invloed op de sportprestatie. 2% minder lichaamsgewicht door vochtverlies heeft al een verminderde prestatie tot gevolg. Dat geldt niet alleen voor topsporters, maar ook voor recreanten. Sportdranken vullen de vocht-huishouding beter aan dan gewoon water, doordat ze zo zijn samengesteld dat het lichaam ze beter opneemt. Adviseer sporters altijd de informatie op de verpakking te lezen, want de kleur van de drank zegt niets. Sportdranken met een lage koolhydraten-



Het verschil tussen een pilletje en een appel is groot: de appel bestaat uit een complex mengsel van anti-oxidanten en bioactieve stoffen. Bij een pil zou dat ook kunnen, maar meestal worden er maar een paar componenten genomen van het totaal waardoor je de synergie-effecten van al die componenten kunt verliezen.

waarde (tussen 6-8%) worden namelijk beter opgenomen door het lichaam dan met een hoge waarde (de zogeheten energiedranken). Daarbij hoort het advies vanaf het begin van de inspanning te gaan aanvullen (elke 15 minuten 200 tot 250 cc) wanneer langer dan 1 à 1,5 uur flink wordt gesport. Sport- of liquid gels werken hetzelfde en zijn gemakkelijk mee te nemen, maar vereisen wel dat de sporter er voldoende bij drinkt. Van meerdere stoffen is de werking wetenschappelijk aangetoond. Creatine bijvoorbeeld, een li-

chaamseigen eiwit dat in kleine hoeveelheden ook voorkomt in vlees, verlengt de verbranding zonder zuurstof (anaëroob) die plaatsvindt bij kortdurende of intervalacties kunnen worden verlengd. Het werkt dus gunstig bij explosieve sporten zoals de sprint. Het buffert tevens melkzuur, waardoor het lichaam de inspanning langer vol kan houden. Tevens stimuleert het de aanmaak van spiermassa. Een neveneffect is de snelle gewichtstoename door toename van vocht in de spier. De werking van anti-oxidanten is onder be-

paalde omstandigheden eveneens aangetoond. Kuperus waarschuwt voor het gebruik van eiwitpreparaten. "Eiwitten of aminozuurpreparaten nemen, kan snel tot overbelasting van de nieren leiden. In onze gewone voeding krijgen we namelijk al meer dan voldoende eiwitten binnen. Neem je daar bovenop nog extra eiwitten, dan wordt de koolhydraat-eiwitverhouding verstoord. Het lichaam wil het teveel aan eiwit kwijt en scheidt het uit, wat uiteindelijk tot overbelasting van de nieren leidt. Te veel eiwitten is te ruiken

GEMAK DIENT DE MENS

Bij Kersten Tweewielers in Nijmegen mag sportvoeding niet in de winkel ontbreken, volgens Berry Heuveling. "Het is een product dat bij wedstrijdrijders en fanatieke mountainbikers past, onze doelgroep. Onze klanten zijn in alles fanatiek. Dat geldt niet alleen voor de fiets en de kleding, ook in hun voeding zoeken ze het allerbeste. De laatste jaren is sportvoeding steeds 'gewoner' geworden. In de fietsbladen wordt bijvoorbeeld veel aandacht besteed aan verzorging en voeding. En het aantal sceptici wordt langzamerhand minder."

De producten worden steeds professioneler. "Ik heb 13 jaar wedstrijd gereden. In mijn tijd had je alleen de mueslireep. Tegenwoordig zijn er zoveel specifieke producten. De range wordt steeds breder. Dat is overigens niet altijd positief, mensen weten niet meer wat ze moeten nemen."

Informatie over de werking van de producten is voor hem een kwestie van ervaring. Daarnaast geeft de importeur voldoende informatie volgens Heuveling. "Ik weet van de meeste producten hoe de werking is. Als een klant precies wil we-

ten wat ergens in zit, bijvoorbeeld omdat hij allergisch is, moet ik echt op het etiket gaan kijken. Maar daar staan moeilijke stoffen op, dat wil ik helemaal niet weten. Alleen de praktische toepassing interesseert mij, aan de hand daarvan geef ik advies."

Kersten Tweewielers heeft twee merken in huis, Enervit en Isostar. De meeste klanten pakken hun sportvoeding zelf. Heuveling: "Alleen wanneer ik merk dat mensen van plan zijn een lange toer tocht te gaan maken, waarbij het gebruik van sportvoeding niet vanzelfsprekend is, breng ik de producten onder de aandacht. Ik vind trouwens dat sommigen wel eens te ver doorschieten met voedingssupplementen. Dan denk ik: 'Eet eerst 's morgens maar eens een goed ontbijt.' Maar het zijn gemakproducten, hè. Neem nou de sportgel, ook wel liquid gel genoemd. Dat neemt heel gemakkelijk in en is eenvoudig mee te nemen door de compacte vorm. Daar dien je echter wel het advies bij te geven dat de sporter tegelijkertijd veel moet drinken. Goed drinken is sowieso het allerbelangrijkst. Niet voor niets verkopen wij met name sportdrank, vooral 's zomers."

KLANTEN GOED OP DE HOOGTE

Tom Mooijekind van Dasia Sport (Amsterdam en Haarlem) begint na het voorstellen met een enthousiast het verschil uit te leggen tussen langzame en snelle koolhydraten. "Het is helemaal niet ingewikkeld. Je hebt producten waarmee je koolhydraten kunt stapelen en die langdurende energie geven en producten met snelle suikers die korte energie geven, bijvoorbeeld de liquid gels. Wij proberen de producten zelf uit, zodat we vanuit de praktijk advies kunnen geven. Verder krijgen we veel informatie van de vertegenwoordigers. Bovendien kunnen we met vragen ook altijd bellen naar de leveranciers. En ik leer van klanten. Die weten vaak veel over sportvoeding, doordat ze ervaringen horen van collega-sporters. Ook gaan ze vaak naar beurzen, waar leveranciers van sportvoeding staan, en halen daar informatie. Zelf lees ik ook altijd de tests in Fiets en Wielerveue."

Klanten vragen meestal zelf om de sportvoedingsproducten. Eigenlijk verkoopt het heel gemakkelijk, aldus Mooijekind. "De producten zijn ook prima, tegenwoordig. Ze worden voortdurend getest door professionele sporters, dat zegt genoeg. Wij adviseren klanten echter wel een product eerst te testen tijdens de training. Iedereen reageert verschillend, soms verdraagt iemand een product helemaal niet."

Aan merken voert Dasia Sport onder meer Isostar en Maxim. Dat zijn 'safe' merken, vindt Mooijekind. "Voor de winst doe je het niet. Er zit maar een hele kleine marge op voeding. Wij zien het meer als service naar de klant, om een zo breed mogelijk pakket voor de sportfietser te bieden. Het hoort gewoon bij dit segment."

aan het ammonialuchtje van de plas, waar te veel ureum (urinezuur) in zit."

EEN PIL IS GEEN APPEL

Voor het nemen van supplementen moet je goed weten hoe het energiemetabolisme werkt. Kuiperus: "Soms is de sporter gedwongen om te kiezen voor voedingssupplementen. De wielrenner die tijdens de wedstrijd meer dan 4.000 calorieën verbruikt en die daarvoor moet kiezen tussen een hele tafel vol eten naar binnen werken of extra koolhydraten (maltodextrine) in een reuk- en smaakloze oplosbare vorm in te nemen, heeft zijn keus snel gemaakt. Maar op het moment dat hij helemaal niet meer gewoon eet en alleen maar maaltijdvervangers en preparaten gebruikt, zit er iets goed fout. Een pilletje bevat nu eenmaal niet precies hetzelfde als een appel!"

UIT EIGEN ERVARING

Evenals bij de overige gebelde tweewielersspecialisten, fietsen de medewerkers van de Koga Giant Store in Alphen aan de Rijn zelf fanatiek. Verkoper Stefan Bakker geeft aan waarom hij sportvoeding in het assortiment onmisbaar vindt: "Het is een toevoeging aan het hele fietsplaatje. Als je fanatiek fietst, heb je veel energie nodig. Sportvoeding is zo gemaakt dat de energie daaruit goed in het lichaam wordt opgenomen. Maar het belangrijkste is in de winkel iets extra's voor de klant te bieden, naast een perfecte fiets, prima kleding en overige accessoires. Het hoort bij het complete plaatje." De sportvoeding geeft overigens nauwelijks extra omzet volgens Bakker.

De merken sportvoeding die in de Koga Giant Store zijn te vinden, zijn Isostar, High5 en Born. Van dat laatste merk staan vooral verzorgingsproducten in het schap, zoals smeergels voor de spieren, warming up gel, producten voor spierherstel en vitamine C, magnesium en anti-oxidanten. De informatie over de werking van voedingssupplementen, sportdranken en verzorgende producten komt vooral voort uit de eigen ervaring met de producten. Ook geven de leveranciers informatie. Bakker: "Van Born hebben we bijvoorbeeld handige boekjes waarin staat wat de werking is van hun producten. Klanten weten trouwens zelf meestal al erg veel van sportvoeding en vragen heel gericht naar bepaalde producten. De verkooptijd van sportvoeding is dan ook erg kort."

INTERNET

www.tothetop.nl