



## Met voeding 'To The Top'?

**In februari heb ik Jacqueline Kuperus geïnterviewd. Zij is sportdiëtiste en heeft haar eigen bedrijf. Ik wilde graag wat meer informatie over voeding en heb haar daarom geïnterviewd.**

**Je werkt voor het bedrijf 'To The Top', wat is dit precies voor bedrijf?** Dit is mijn eigen adviesbureau voor sportvoeding en beweging. 'To The Top' begeleid topsporters maar ook recreanten, met voeding naar een betere prestatie en een optimale fitheid. Dit gebeurt door middel van individuele sessies of groepsvoorlichting. Ik ben zelf sportdiëtiste en sportdeskundige. Ik heb naast mijn opleiding als diëtist dan ook een Post-HBO-opleiding gedaan via NOC-NSF voor sportdiëtiste. Daarnaast heb ik diverse sportopleidingen gevolgd om een goede verdiepingsslag te kunnen maken naar voeding en sport.

**Jullie hebben een Fitconcept, wat houdt dit precies in?** Dit is de groepsbegeleiding aan recreatief of niet sportende individuen. Zij krijgen een 10-weeks begeleidingsprogramma op het gebied van zowel sport als voeding met als doel: fitter, strakker en slanker worden.

**Kan je met een (suiker)ziekte topprestaties leveren of blijf je veroordeeld tot de breedtesport? Wat voor invloed kan voeding hierin specifiek spelen?** Ik heb een topsporter met type 1 diabetes; dit is een jeugdsporter die het zelfs erg goed doet onder deze omstandigheden. Ik denk dat voeding een grote rol kan spelen bij het verbeteren van het ziektebeeld.

**Met hoeveel procent kan je prestatie omhoog gaan als je de juiste voeding gebruikt?** Dat is moeilijk te zeggen. Als je voorheen al vrij goed, uitgebalanceerd, at, zal je minder verschil zien dan wanneer iemand extreem slecht eet en dus waarschijnlijk tekorten aan bepaalde voedingsstoffen heeft. Iemand die bijvoorbeeld te weinig of geen groenten en fruit eet krijgt al snel een tekort aan belangrijke anti-oxidanten zoals de carotenen.

**Hoe kan je er achter komen wat voor jou de juiste voeding is? Zijn hier bepaalde richtlijnen voor?** Ja, dit is zelfs afhankelijk van het type sport, maar natuurlijk ook van de intensiteit en de duur van de training. Een voeding die extreem veel calorieën bevat, bijvoorbeeld voeding van een duursporter, moet extra gecheckt worden op de B (2 en 6) vitamines, omdat deze vitamines afhankelijk zijn van de totale energie en eiwitname. Verder bv. letten op ijzertekort bij intensief en langdurig sporten, omdat ijzer weer samenhangt met het zuurstoftransport. Ik ga door middel van een uitgebreide voedingsintake na, wat er normaliter wordt gegeten en gedronken en wanneer en hoeveel en bekijk ik de mogelijke tekorten.

**Ik heb gelezen dat je je ook bezig houdt bij Ajax. Wat doe je hier precies voor, of wat heb je hiervoor gedaan?** Ik geef voedingsbegeleiding aan alle spelers, en bij de jeugd ook de ouders, zowel individueel als in een groep.

**Ook zag ik dat je benaderd ben door de UEFA. Hoe is dit allemaal gekomen? Wat heb je gedaan voor de UEFA?** Ik ben benaderd door de UEFA om mijn visie te geven op voeding, met name natuurlijk gericht om mijn werkzaamheden bij Ajax.

**Houden topsporters zich nu beter aan de richtlijnen en zie je hierdoor ook hun prestaties vooruit gaan?** Absoluut. Het gaat niet alleen om die bruine boterham, zeker niet bij topsporters. Topsport is in feite natuurlijk niet gezond. Je bent constant je lijf tot het uiterste aan het inspannen. Dan is het erg belangrijk om daar een goede voeding tegenover te zetten. Tekorten ontstaan snel als je in extreme omstandigheden met je lichaam bezig bent.

**Je hebt een presentatie gegeven voor selectie 1 van AZC-Sprey Hout. Wat is jouw specifieke rol bij AZC-Sprey Hout?** Ik heb daar maar een tipje van de sluier opgelicht. Individuele voedingbegeleiding gaat natuurlijk veel verder. Timing van de voeding op wedstrijddagen, een optimaal vocht gebruik en goede voorlichting over gebruik van voedingssupplementen. Het mooie is dat wedstrijdssporters nu kosteloos 4 consulten bij mij kunnen volgen met een verwijsbrief van hun huisarts. Een perfecte kans om te kijken of mijn concept werkt!

**Mocht iemand naar aanleiding hiervan meer informatie willen, kijk dan op [www.tothetop.nl](http://www.tothetop.nl).**

*Jary Göbel*