



Epke Zonderland op congres 'Sport en Voeding':

## 'Als de basis niet goed is, heeft de rest geen zin'

Meer dan 800 voedings- en sportdeskundigen kwamen naar het Congres 'Sport en Voeding' dat op 20 november plaatsvond op Papendal en werd georganiseerd door het FrieslandCampina Institute. Een verslag van enkele opvallende presentaties over de relatie tussen voeding en sportprestaties.

De juiste balans tussen bewegen en voeding zorgt voor betere sportprestaties en herstel. De randvoorwaarde voor een optimaal sportvoedingspatroon is een gezonde en gebalanceerde basisvoeding, bestaande uit onder andere groenten, fruit, (volkoren)graanproducten, vlees en zuivel. Met deze voedingsmiddelen krijgt de sporter voldoende voedingsstoffen binnen. Voor alle aanwezigen was dit zo klaar als een klontje. Maar dat geldt niet voor veel sportbeoefenaars. Uit de presentatie van sportdiëtisten Esther van Etten en Sita Veenstra blijkt dat veel sporters direct naar voedingssupplementen grijpen zonder eerst aandacht te besteden aan het optimaliseren van hun voedingspatroon.

Topsporters zijn zich goed bewust van de waarde van een goede basisvoeding. Turner Epke Zonderland beaamde dat in een interview door dagvoorzitter Jeroen Wouters. Zonderland: 'Als de basis niet goed is, dan merk je dat als topsporter binnen een paar dagen. Bij een extreem intensieve inspanning kan een voedingssupplement iets doen, maar een supplement is in feite 'fine-tuning'. Als de basis niet goed is, heeft de rest geen zin.' Zonderland gaf nog een gouden tip aan het publiek: 'Wat voor advies je van anderen ook krijgt, sporters moeten niet uit het oog verliezen dat het voor henzelf goed moet voelen. Zo vind ik het prettig om na de training een zuivelproduct te gebruiken, maar een van mijn trainingsmaatjes neemt juist

vlak voor de wedstrijd zuivel'. De studie geneeskunde die Zonderland volgt, blijkt moeilijk te combineren met topsport. De Olympische medaillewinnaar gaat zich daarom komende jaren alleen focussen op topsport. Op de vraag hoe hij tegenover voedselhypes staat, reageerde Zonderland: 'Ik ben erg geïnteresseerd in voedselhypes. Soms om te lachen en soms haal je er goede dingen uit.'

#### Eiwit zorgt voor spierherstel

Dat zuivel een belangrijke leverancier is van voedingsstoffen liet dr. Jan Steijns (Corporate Nutrition Scientist bij Friesland-Campina) overtuigend zien in zijn presentatie. Hij wees op de de meest recente Voedselconsumptiepeiling (2007-2010) waaruit blijkt dat zuivel de belangrijkste leverancier is van calcium, vitamine B2, vitamine B12, fosfor en vitamine A (figuur 1). Daarnaast is zuivel een belangrijke leverancier van hoogwaardig eiwit. Ook dr. Lex Verdijk, onderzoeker en docent aan de Universiteit van Maastricht, benadrukte het belang van eiwit voor sporters: 'Als je binnen 30 minuten na een inspanning een product met ongeveer 20 gram eiwit consumeert, heeft dit een effect op het herstel van je spieren. Dit geldt vooral voor krachtssporters', aldus Verdijk. 'Onderzoek laat ook zien dat melkeiwit een groter effect heeft op spieropbouw en -herstel na een inspanning dan soja-eiwit. Dat heeft waarschijnlijk te maken met het hoge leucinegehalte in melk. Leucine (een essentieel aminozuur – red) heeft een stimulerend effect op de spiereiwietsynthese.'

#### Spiermassa bij 50-plussers

Ook op oude leeftijd wordt spiereiwietsynthese gestimuleerd door sporten en dan vooral krachttraining. Dat de gezondheidsvoordelen van sporten voor ouderen nog groter zijn,

zuivelnutriënt	% bijdrage	ranglijst nr.
calcium	39	1
vitamine B2	39	1
vitamine B12	38	1
fosfor	32	1
vitamine A	29	1
zink	13	2
kalium	17	1
magnesium	15	2
selenium	13	3

Figuur 1. Bijdrage zuivel aan totale inname nutriënten

ver telde dr. Michael Tielend (postdoc Wageningen Universiteit). Naast de beweegnorm (5-7 keer per week minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen) wordt 50-plussers daarom aangeraden om ook minimaal twee keer per week krachttoefeningen te doen. Tielend: 'Dat stimuleert de eiwietsynthese, verhoogt spiermassa en -kracht en verbetert het fysiek functioneren'. Wat Tielend betreft is er wel een verschil in de anabole gevoeligheid van spieren bij ouderen. 'Bij jongere sporters is 20 gram eiwit bij een hoofdmaaltijd voldoende, maar bij ouderen gaat dit richting 40 gram eiwit per maaltijd vanwege de anabole resistentie. Enkel extra eiwit geven, vergroot de spiermassa van ouderen niet, maar extra eiwit na de krachtinspanning vergroot de spiermassa bij ouderen wel.'

Dr. Stephan Peters



Dagvoorzitter Jeroen Wouters en Jan Steijns beantwoorden vragen uit de zaal