

Olympisch roeier Tim Heijbrock: 'Als ik moet afvallen, eet ik twee dagen lang pannenkoeken'

Dat gezonde voeding de basis is voor een optimale sportprestatie, weet Olympisch roeier Tim Heijbrock als geen ander. Nu de Olympische Spelen 2016 achter de rug zijn, kan hij zijn opleiding tot sportdiëtist gaan afmaken. Een interview over sportvoeding tijdens de Spelen in Rio de Janeiro en over op gewicht blijven als 'lichte roeier'.

TEKST JOLANDE VALKENBURG FOTO MICHEL CAMPFENS

Enigszins teleurgesteld keerde Tim Heijbrock afgelopen zomer wel terug uit Rio de Janeiro. Hij had gehoopt op een Olympische medaille voor het roeien met de lichte mannen vier. Helaas strandden zij in de halve finale. Tim: 'Dat viel tegen. In Londen behaalde ik met m'n vorige team nog een finaleplaats. Ik weet niet waar het dit keer mis ging, maar de keus van de hoofdtrainer om alle roeiers hetzelfde trainingsprogramma te geven, vond ik in ieder geval geen goede. Ondanks dat, was het fantastisch om weer mee te doen.'

Voorzichtig met advies

Nu de Olympische Spelen achter de rug zijn, kan Tim zijn opleiding tot sportdiëtist gaan afronden. In Rio was hij voorzichtig met het geven van advies aan andere atleten.

Tim: 'Dat ligt heel gevoelig bij topsporters. Zij vinden dat ze er al alles aan doen om optimaal te presteren. Voor topsporters is zelfvertrouwen heel belangrijk, zeker voorafgaand aan een toernooi. Je moet je kunnen focussen op de wedstrijd en niet aan het twijfelen worden gebracht over wat je eet.' Tim heeft wel zo zijn ideeën over het geven van advies aan topsporters. 'Aan diëtisten wil ik als tip meegeven: begin bij sporters over de timing van voeding. Op dat gebied is zoveel te winnen. Veel sporters nemen eiwit vóór het sporten, terwijl dat nauwelijks energie levert. Ná het sporten is veel beter, omdat het je spierherstel bevordert. Bij het drinken is timing ook belangrijk. Wie een half uur vóór het sporten drinkt, moet tijdens het sporten plassen. Je kunt beter vijf minuten vóór de inspanning iets drinken, want dan gebruik je het vocht tijdens het sporten.'

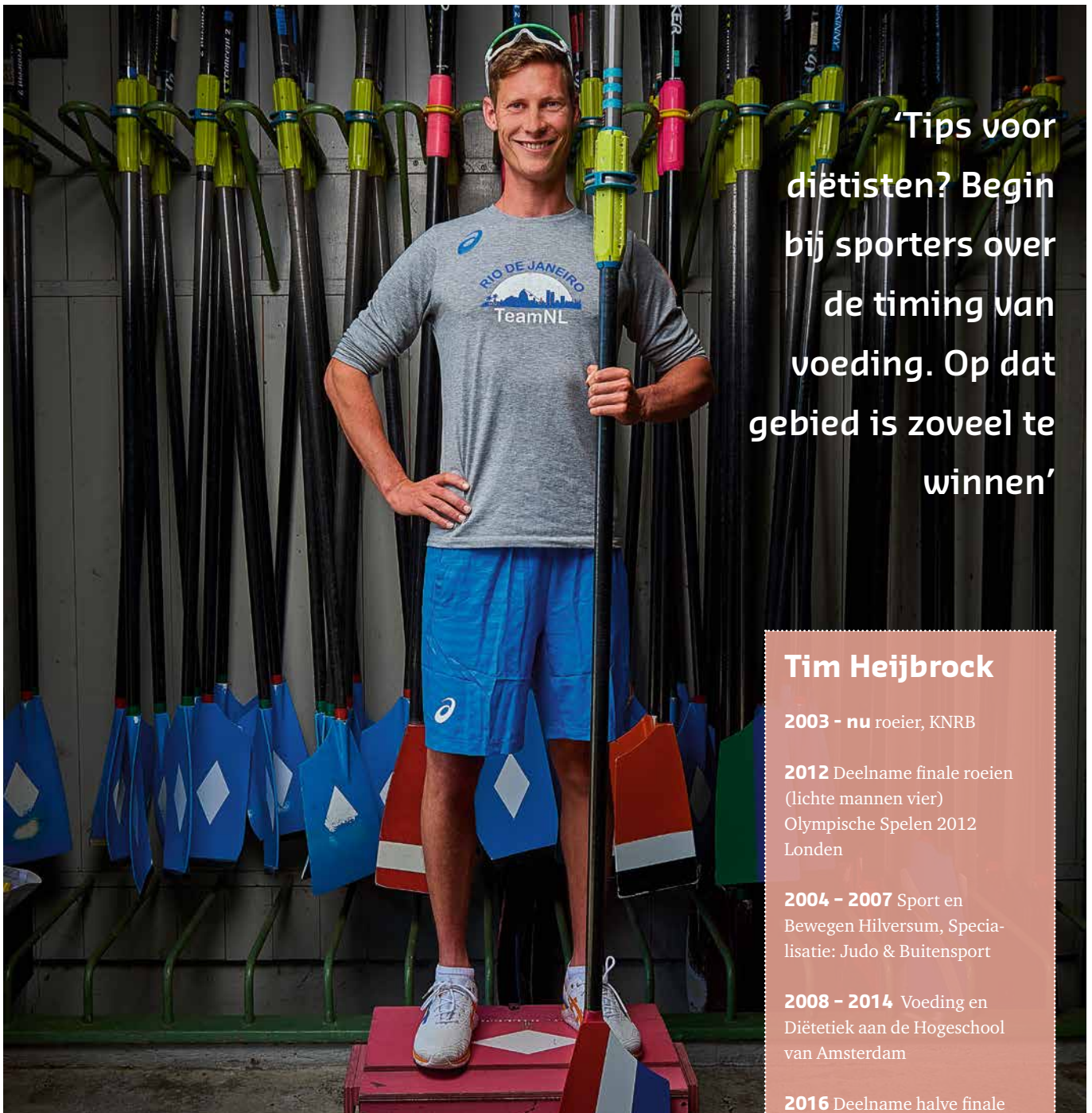
Voorbeeldmenu's Tim Heijbrock

Afvaldiët om 500 gr. per dag af te vallen voor een toernooi

Ontbijt	2 pannenkoeken
Tussendoor	1 eiwitreep (na de training)
Lunch	2 pannenkoeken
Tussendoor	fruit
Avondmaaltijd	2 pannenkoeken

Dagmenu voor een normale trainingsdag

Ontbijt	4 volkoren boterhammen met kaas, soms met een glas melk
Tussendoor	1 eiwitshake, met wei en caseïne, gemengd met 200 tot 500 ml melk
Lunch	brood met gebakken ei en kaas
Tussendoor	fruit
Avondmaaltijd	1 vegaburger met groenten en rijst of pasta
's Avonds	kwark (400 à 500 gram)



‘Tips voor diëtisten? Begin bij sporters over de timing van voeding. Op dat gebied is zoveel te winnen’

Tim Heijbrock

2003 - nu roeier, KNRB

2012 Deelname finale roeien (lichte mannen vier) Olympische Spelen 2012 Londen

2004 - 2007 Sport en Beweging Hilversum, Specialisatie: Judo & Buitensport

2008 - 2014 Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam

2016 Deelname halve finale roeien (lichte mannen vier) Olympische Spelen 2016 Rio de Janeiro

Vegetarische topsporter

‘Omdat ik vegetariër ben, gebruik ik zelf veel zuivel. Ik eet bijvoorbeeld veel kaas en ’s avonds neem ik kwark. De caseïne in kwark wordt langzaam opgenomen en is goed voor het spierherstel. Zuivelproducten hebben ook een hoge voedingsstoffendichtheid. Dat is handig, omdat ik vaak moet afvallen om binnen de gewichtsklasse te blijven. Ik volg dan een dieet met weinig zout en weinig vezels, zodat je minder water vasthoudt. Als ik 1 kilo moet afvallen voor een wedstrijd, volg ik twee dagen lang een pannenkoekendieet (zie kader). Op normale trainingdagen eet ik natuurlijk veel gevarieerder.’

Beta-alanine en bietensap

‘In ons team worden niet veel sportsupplementen gebruikt; multivitaminen als we moeten afvallen voor een wedstrijd en soms visolie in aanloop naar een groot toernooi. Supplementen nemen, doen we alleen in overleg met de sport-

diëtist van NOC*NSF en de sportarts van de roeibond. Bij ons wordt vier keer per jaar bloed geprikt om te zien of we een tekort hebben aan micronutriënten. Soms blijkt dat zo te zijn voor bijvoorbeeld vitamine D en ijzer en wordt dat met supplementen geoptimaliseerd. Voorafgaand aan een toernooi gebruiken we beta-alanine en bietensapconcentraat. Dat wordt vanuit NOC*NSF geadviseerd om de zuurstofcapaciteit te vergoten. Een vervelende bijwerking van beta-alanine is dat je er tintelingen van krijgt in je handen. Creatine gebruiken we niet, want daardoor neemt je gewicht toe, soms wel 5 kilo! Dat is voor lichte roeiers natuurlijk niet handig.’

