

Sportdiëtist Esther van Etten: 'De Hollandse kost wordt enorm ondergewaardeerd'

TEKST STEPHAN PETERS FOTO MICHEL CAMPFENS



Wat zijn de belangrijkste adviezen die jij aan profvoetballers geeft?

‘De leeftijd van voetballers die bij Esther langskomen, varieert van 15 à 16 jaar tot de leeftijd van de

gemiddelde profvoetballer. Hoe meer de voetballer zich richting professional ontwikkelt, hoe meer er op goede voeding wordt gestuurd. De meeste voetballers komen bij mij om fysiek sterker te worden, vaak op aanraden van hun zaakwaarnemer of trainer. Je moet als diëtist eerst een goede relatie met de sporter opbouwen en uitleggen wat voeding voor hun sportprestaties kan betekenen. Goede voeding kan het herstel na inspanning verbeteren en versnellen, terwijl een slechte voeding de kans op bijvoorbeeld spierblessures kan vergroten. Het is ook belangrijk dat ze hun maaltijden goed plannen, zowel tijdens de dag als gedurende een periodisering, waarbij het trainingsjaar is ingedeeld in verschillende trainingsperioden. Het voedingspatroon moet daarop aangepast worden.’

Wat zijn de grootste misverstanden?

‘Meer dan de helft van de misverstanden gaat over de rol van koolhydraten, omdat sporters zelf informatie zoeken op internet. Ik vertel hen over het nut van koolhydraten en dat sporters ze hard nodig hebben als snelle energiebron. In mijn praktijk zie ik veel hypes voorbijkomen. Als je sport op hoog niveau, maar je moeder volgt een koolhydraatarm dieet, is het dubbel zo moeilijk om uit te leggen dat bijvoorbeeld een ontbijtkoek helemaal niet slecht is. Ik vind dat de diëtist met betrekking tot hypes een veel prominentere rol moet pakken. We moeten laten zien dat we passie voor het vak hebben en dat we verstand van zaken hebben. Neem nou de aardappel; die wordt zo ondergewaardeerd. Als je aardappelen, een stukje kip en groenten eet, dan kom je wel aan 200 gram groente. Je krijgt nooit 200 gram groente in een pastasaus. De Hollandse kost wordt enorm ondergewaardeerd!’

Zit zuivel in je voedingsadvies?

‘Ik drink niet vaak melk, maar na het sporten vind ik het erg lekker. “Dat zal niet voor niets zijn” denk ik dan. In zuivel zitten natuurlijk belangrijke aminozuren. Ik zie dat mensen tegenwoordig vaak amandel- of rijstdrink drinken, maar die leveren nauwelijks eiwit. Ik zal deze producten niet adviseren. Het is als diëtist niet moeilijk een sporter te overtuigen van de meerwaarde van melk. Even de voedingswaardetabel erbij pakken en laten zien wat er in melk en yoghurt zit. Dan zijn ze snel weer op het goede spoor.’



Esther van Etten volgde de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam en heeft zich daarna gespecialiseerd in voeding bij (top)sporters. Bij voetbalclubs AZ en FC Volendam deed ze ervaring op in het begeleiden van jeugdsporters. Sinds 2006 is Esther werkzaam bij Sport Medisch Centrum Fysiomed Amsterdam waar ze (top-)sporters, waaronder profvoetballers, begeleidt. Esther maakt deel uit van het begeleidingsteam van de nationale roeiselectie en heeft een praktijk aan huis.

Hoe denk je over supplementen?

‘Supplementen als cafeïne en creatine staan ook bij voetballers vaak in de belangstelling, net als beta-alanine met z'n bewezen bufferende werking. Een factsheet van de NOC*NSF over ergogene voedingssupplementen wordt door sportdiëtisten als leidraad gebruikt. Maar het gaat vooral om de basis: voldoende eiwit binnenkrijgen, is erg belangrijk voor sporters. Weet je trouwens hoeveel kwark er door sporters wordt gegeten? Nou, heel veel hoor! Melk heeft soms een onterecht slecht imago, maar kwark gaat er gelukkig bij veel sporters goed in.’

