

# Sportdiëtist Sjoerd Privée: 'De invloed van Instagram accounts van atleten is erg groot'

TEKST STEPHAN PETERS FOTO MICHEL CAMPFENS



## Wat zijn de belangrijkste adviezen die jij aan amateursporters geeft?

‘Veel amateursporters willen hun lichaamssamenstelling verbeteren. Meestal eten ze te veel. In de eerste

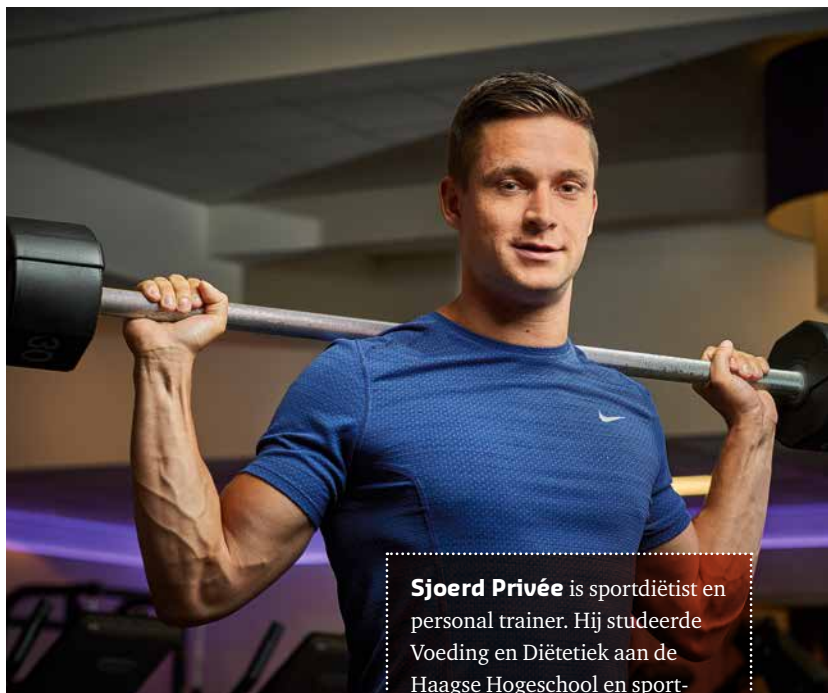
plaats moet je daarom goed in kaart brengen wat er precies wordt gegeten. Vervolgens moet het voedingspatroon zodanig worden verbeterd dat ze er de rest van hun leven wat aan hebben. Het is belangrijk om aan de basisvoeding te werken en vooral om eetgewoontes die er al een leven lang in zitten te verbeteren. Sporters die bij mij komen, zitten vaak vast in die eetgewoontes en denken toch dat ze goed bezig zijn. Bij amateursporters moet je duidelijk maken dat alle dagen tellen. Het idee is vaak dat er best een dagje slechter gegeten mag worden. Dat mag wel, maar je moet die dag niet helemaal losgaan, want dan gaat het mis. Ik probeer dat gedrag een beetje aan te passen. Mijn motto bij deze aanpak: “Ben je aan het vullen of aan het voeren?”. Ook op de dagen dat je zondigt, moet je jezelf bewust zijn van het verschil.’

### Wat is jouw advies over koolhydraten?

‘Veel amateursporters willen hun vetpercentage en gewicht verlagen. Vaak eten ze te veel en in mijn advies komt het er dan toch vaak op neer dat ze minder koolhydraten moeten eten, omdat daar de meeste calorieën in zitten. Ik zorg ervoor dat een deel van de pasta, aardappelen en rijst op het bord wordt verminderd en vervangen door groenten. Maar ik praat meer in voedingsmiddelen dan in voedingsstoffen. Anders hoor je: “Sjoerd zegt ook dat koolhydraten slecht zijn”. Koolhydraten lijkt tegenwoordig wel een scheldwoord. Dat is natuurlijk onterecht. Het gaat om de balans.’

### Welke misverstanden kom je tegen?

‘Er zijn veel misverstanden in de fitnesswereld. Sporters zijn vaak kort en fanatiek bezig en zoeken dan informatie op internet. Een veel voorkomend misverstand is dat je per se direct na het sporten een eiwitshake naar binnen moet werken. Maar een eiwitrijke maaltijd is net zo of zelfs nog effectiever. Een groot deel van mijn tijd ben ik ook bezig met het ontkrachten van voedselmythes. Ik zie dat het sociaal medium Instagram bij sportschoolbezoekers enorm veel invloed heeft. Sportschoolbezoekers volgen vaak topsporters of mensen met een voorbeeldfysiek via Instagram. Als die iets zeggen, denken ze dat het voor hen ook werkt. Maar deze Instagramrolmodellen worden vaak gesponsord om producten aan te prijzen. Je moet dus goed op de hoogte zijn van wat er allemaal op social media gebeurt en een goede vertrouwensband hebben met je cliënt.’



**Sjoerd Privée** is sportdiëtist en personal trainer. Hij studeerde Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool en sportdiëtetiek aan de HAN. Hij is gecertificeerd sportinstructeur (Fitnessstrainer A) en personal trainer via Perfect Performance. Sjoerd werkt als zelfstandige sportdiëtist en begeleidt sporters op alle niveaus, in het bijzonder voetballers, duursporters en sportschoolbezoekers.

### Zit zuivel in je voedingsadvies?

‘Als het om dranken gaat, is melk de enige drank met calorieën die ik wel aanraad. Zuivel is een van de makkelijkste productgroepen om in het voedingspatroon te zetten om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Op de sportschool en in de wedstrijd sport eet iedereen tegenwoordig magere kwark. Mensen die moeite hebben met het eten van naturel kwark, raad ik aan om er zelf wat fruit of noten aan toe te voegen.’

### Hoe denk je over supplementen?

‘In de praktijk kom ik de hele supplementenwinkel tegen. De invloed van atleten op Instagram die door supplementenbedrijven worden gesponsord is erg groot. Mijn uitgangspunt: eerst aan de basisvoeding werken. Ik kijk wat de wensen van de cliënt zijn en geef dan advies over wat hij of zij nodig heeft. Pas in het laatste deel van dit traject kijken we naar supplementen.’

