



Editorial

Als de basis maar goed is

Op de voorpagina presenteren we de nieuwe Sportvoedingspiramide van de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland. Deze maakt in één keer duidelijk waar het om gaat bij sport en voeding: de basisvoeding. Die moet altijd goed zijn als je optimaal wil presteren. Pas als de basis goed is, kan eventueel gekeken worden naar sportspecifieke voeding en sportvoedings-supplementen.

Dit is de kern van alle verhalen die deskundigen met ons hebben gedeeld voor deze Voeding Magazine over sport en voeding. Zoals de vier sportdiëtisten die vertellen over hun ervaringen met topsporters en voedselhypes en over de uitdagingen die ze tegenkomen. Dat de basis goed moet zijn, neemt niet weg dat er interessant onderzoek wordt gedaan naar sportvoeding en supplementen. Dr. Lex Verdijk geeft een kijkje in onderzoek naar de effecten van eiwitten en bietensap bij topsporters. Daarnaast zijn er nieuwe cijfers over supplementengebruik in Nederland en de rol die diëtisten daarbij spelen.

De diëtist staat ook centraal tijdens ons Zuivelsymposium dat 24 november plaatsvindt. We richten ons dit keer op de rol van de diëtist bij de behandeling van type 2 diabetes. Bijzonder is dat we dan ook de resultaten presenteren van een groot GfK-onderzoek naar hoe de patiënt zijn leven als type 2 diabeet en daarbij geleverde zorg ervaart. Het symposiumprogramma staat op de achterkant van deze Voeding Magazine. Zorg dat je er bij bent en meld je aan!

We hebben voor dit nummer geweldige gesprekken gehad en er is zoveel meer verteld, dat we uitgebreide verhalen voortaan op Zuivelengezondheid.nl plaatsen. Wij zijn altijd benieuwd naar jullie mening. Laat het ons weten via redactie@voedingmagazine.nl als je wilt reageren of een artikel wilt indienen.

Stephan Peters

Hoofredacteur Voeding Magazine



nederlandse zuivel organisatie

Reportages

8 Spierballentaal

De laatste wetenschappelijke feiten over sportvoeding en de rollen en verantwoordelijkheden van de sportdiëtist.

17 Voeding en bewegen bij kanker

Voeding én bewegen zijn van groot belang voor het herstel bij en na kankerbehandelingen.

20 Supplementen

Creatine, cafeïne en eiwitshakes: welke sporters gebruiken voedings-supplementen en sportvoeding en bij welke sportfrequenties.

24 Dorstlessers

Genoeg drinken is belangrijk om dehydratie te voorkomen. Drinkrichtlijnen voor na, voor en tijdens het sporten.



Colofon Voeding Magazine Jaargang 29, oktober 2016 Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. Een jaarabonnement is gratis. Inschrijven voor een abonnement kan via www.zuivelengezondheid.nl. **Redactie** Stephan Peters (hoofredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Rob van Berkel (Over Voeding & Gezondheid), Michiel Löwik **Fotografie** Michel Campfens **Vormgeving** Elan Strategie & Creatie **Realisatie** Quantes Drukkerij Den Haag **Gratis abonneren?** Inschrijven kan via zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine **Adreswijzigingen** www.voedingmagazine.nl/adreswijzigen **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, redactie@voedingmagazine.nl **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie.