

Aanbevelingen voor sporters

De Canadese en Amerikaanse diëtistenvereniging hebben eind vorig jaar samen met de American College of Sports Medicine de voedingsaanbevelingen voor (competitieve) sporters ge-update. Opvallend is de nieuwe eiwitaanbeveling.



Voor de eiwitaanbeveling maakt het rapport onderscheid in de trainingsstatus van de sporter en de intensiteit van de training. Daarbij geldt: goed getrainde sporters hebben minder eiwit nodig dan minder getrainde sporters. En hoe hoger de frequentie en de intensiteit van de training, hoe hoger de eiwitbehoefte van de sporter.

Bij sommige sporters kunnen tekorten in micronutriënten ontstaan, bijvoorbeeld als sporters willen afvallen en daarvoor productgroepen weglaten. Daarom bevat het rapport ook specifieke aanbevelingen voor calcium, ijzer en vitamine D.

<https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/noap-position-paper.aspx>