

Sportdiëtist Vera Wisse: 'De grootste uitdaging? Jongeren die in hun gewichtsklasse willen blijven, terwijl ze groeien'

TEKST STEPHAN PETERS FOTO MICHEL CAMPFENS



Wat zijn de belangrijkste adviezen die jij aan jonge sporters geeft?

'Als het niet zo goed gaat met de sportprestatie of als ze op een plateau zitten, is het vaak de moeder die haar kind naar me doorverwijst. Ik ga dan puzzelen met hun basis. In de meeste gevallen krijgen ze onvoldoende energie binnen. Ik maak het regelmatig mee dat een jongere sporter 500 kcal te weinig binnen krijgt. Daar moet dan goed aan gewerkt worden. Ik vertel vooral wanneer ze wat het beste kunnen eten, omdat het lastig is om school, reizen en trainen te combineren. Het mooie aan dit vak is dat je met een paar kleine veranderingen snel vooruitgang ziet. Door de energie-inname naar een goed niveau te brengen komt een jonge sporter soms binnen twee maanden op een hoger niveau. Met de sportvoedingspyramide laat ik zien dat een goede basisvoeding het belangrijkste is. Hypes en trends leven hier in Zeeland niet zo. Jongeren zoeken wel informatie op internet, maar het zijn vaak de ouders die voor het nuchtere tegenwicht zorgen; die zijn wel "down to earth". Ik probeer altijd het gezin te betrekken bij mijn adviezen en ik vind het ook belangrijk de sport goed te kennen. Daarom ga ik regelmatig naar trainingen kijken.'

Wat is de grootste uitdaging bij het werken met jonge sporters?

'De grootste uitdaging zijn de jonge sporters die binnen hun gewichtsklasse willen blijven - bijvoorbeeld bij judo - terwijl ze aan het groeien zijn. Dit brengt je als diëtist in een lastig dilemma. Je moet soms met huilende kinderen en boze trainers heel moeilijke beslissingen nemen. Want hoe ver moet je als sportdiëtist gaan om ze te helpen? De eerste keer dat ik zoiets meemaakte was met een 12-jarig meisje die 4 kilogram moest afvallen om met het NK mee te kunnen doen. Ik heb haar geholpen, omdat er anders onverantwoorde methoden gebruikt zouden worden. Het meisje kwam niet in ondergewicht terecht, maar achteraf heb ik tegen mezelf gezegd: "Eens, maar nooit meer".'

Zit zuivel in je voedingsadvies?

'Zuivel is een van de best onderzochte voedingsgroepen in sportvoeding en het meest voorkomend in voedingspatronen. Vaak raad ik aan om als ontbijt kwark met havermout te nemen of skyr met muesli. Ik maak het hier in Zeeland niet mee dat mensen zich mee laten slepen door antibrood of antimelkhypes.'



Vera Wisse is een SCAC-gecertificeerde sportdiëtist en aangesloten bij het Olympisch Netwerk in Zeeland. Ze volgde de tweejarige internationale pre-master Sport Nutrition via het IOC en is als MSc in Sport Nutrition afgestudeerd aan de University of Stirling (GB). Vera werkt bij het Medisch Centrum Kalverstraat in Middelburg en is docent op Hogeschool Fontys in Tilburg. Vera begeleidt veel 'young talents', bijna topsporters van 12 tot 17 jaar, en amateur duursporters.

Hoe denk je over supplementen?

'Voeding is altijd de basis. Sportspecifieke voeding is voor mij al een banaan die je eet tussen twee sets in een tenniswedstrijd, een electrolytendrankje tijdens het sporten bij warm weer of een yoghurt met fruit om te herstellen. Voedingssupplementen zet ik uitsluitend in als daar een reden voor is; een laag vitamine D- of ijzergehalte, etc. Ik wil bij de kinderen niet de illusie creëren dat ze beter gaan presteren wanneer ze supplementen gebruiken. Ze gaan beter presteren als hun basis goed is. Als het moeilijke eters zijn, adviseer ik wel om goede multivitaminen te nemen om de inname van vitamines en mineralen te garanderen.'

