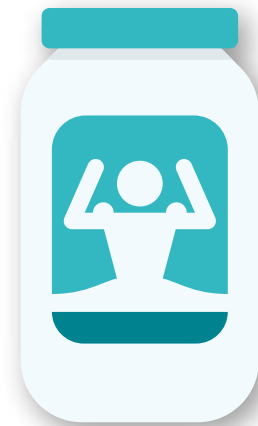


Pillen en poeders:

hoe vaak en door wie?

Heel wat sporters in Nederland nemen voedings-supplementen en sportspecifieke voeding. Bij welke sportfrequenties worden creatine, cafeïne, eiwitshakes en sportdranken gebruikt? Recent onderzoek wijst uit dat sportdiëtisten invloed hebben op het gebruik hiervan.



Iedereen weet dat de sportvoeding- en supplementenmarkt een miljoenenbusiness is. De gezamenlijke omzet van sportdranken en sportsupplementen bedraagt in ons land alleen al ongeveer 80 miljoen euro per jaar (Euromonitor 2014). Welke sporters of niet-sporters besteden zoveel geld aan deze producten? Onderzoek van promovendus Floris Wardenaar van de HAN Sport en Bewegen geeft inzicht in het gebruik van supplementen en sportvoeding in Nederland.¹ In dit artikel staan de meest opvallende resultaten uit zijn onderzoek.

Methode

In een representatieve steekproef (n=1544) onder de Nederlandse bevolking van 15-80 jaar oud werd in het onderzoek gevraagd naar welke supplementen en sportvoedingsproducten de respondenten gebruiken. Het

gebruik van de producten is vervolgens onderverdeeld in de sportfrequentie per jaar van de respondenten, namelijk 0, 1 tot 11 keer, 12 tot 59 keer, 60 tot 119 keer en 120 of meer per jaar. De resultaten staan in tabel 1. De kleine letters achter de prevalenties geven een significant verschil aan ten opzichte van de prevalentie in de kolom met de corresponderende hoofdletter. Zo staat in kolom E bij ijzergebruik: 8a. Dit betekent dat de prevalentie van 8% van ijzersupplementgebruik bij sporters die vaker dan 120 keer per jaar sporten signi-

mensen vaker sporten. Hetzelfde geldt voor het gebruik van sportvoedingsproducten, zoals energierepen, -dranken of -gels. Van mensen die nooit sporten, neemt 86% geen sportvoedingsproducten. Van mensen die vaker dan 120 keer per jaar sporten, geeft ruim de helft aan nooit sportvoedingsproducten te gebruiken. Mensen die meer dan 1 keer per week sporten, gebruiken wel vaker multivitaminenpreparaten, vitamine C, calcium, magnesium en zink dan mensen die nooit sporten. Veel besproken sport-

De helft van de consumenten gebruikt voedings-supplementen

ficant hoger is dan de prevalentie van ijzersupplementgebruik van mensen die nooit sporten onder kolom A.

Resultaten

Gemiddeld genomen geeft ongeveer de helft van de consumenten aan nooit voedings-supplementen te gebruiken. Het supplementgebruik neemt wel toe naarmate

supplementen zoals cafeïne, creatine en beta-alanine worden alleen in significante hoeveelheden gebruikt door fanatiekere sporters. Zo'n 20 tot 30% van de sporters consumeert regelmatig sportdranken (hypertone dan wel isotone dranken). Sporters die meer dan 120 keer per jaar sporten – ongeveer drie keer per week – nemen vaker eiwitshakes dan sporters die



Zo'n 20 tot 30% van de sporters consumeert regelmatig sportdranken

minder dan 120 keer per jaar sporten. Het gebruik van probiotica verschilt niet tussen de verschillende sportintensiteiten. Wel kan uit tabel 1 worden opgemaakt dat minimaal 1 op de 20 Nederlanders probiotische producten gebruikt.

Discussie

Voor dit onderzoek is geen voorselectie gedaan voor sporters. Dit betekent dat het supplementengebruik bij echte fanatieke sporters niet goed is in te schatten. Deze groep is namelijk te klein binnen een representatieve groep Nederlander om een goed beeld ervan te kunnen krijgen. Uit de resultaten in deze studie blijkt dat mensen die vaker (recreatief) sporten ook vaker sportvoedingsproducten en supplementen nemen. Zij kiezen ook vaker voor andere producten dan mensen die niet sporten. De 'hype' van het gebruik van bietensap bij topsporters, ter bevordering van prestaties, vinden we dan ook niet terug bij de gemid-

delde Nederlander. De resultaten bevestigen dat fanatieke sporters vooral de consumenten zijn van specifieke sportvoeding. Daarnaast is het gebruik ervan ook relatief hoog onder bankzitters.

Invloed diëtist?

Uit een nieuwe studie van Wardenaar et al. is gekeken naar het supplementgebruik van topsporters.² Van de topsporters gaf 85% aan supplementen te hebben gebruikt gedurende de laatste vier weken. De meest gebruikte supplementen waren multivitaminen en mineralen (43%), isotone sportdranken (44%) en cafeïne (13%). In het onderzoek is ook gekeken naar hoe het supplementgebruik van de topsporters anders is als door een diëtist wordt begeleid. Topsporters die begeleid werden door een diëtist consumeerden meer vitamine D, hersteldranken, energierepen, isotone dranken met eiwit, dextrose, beta-alanine en



natriumbicarbonaat. Dit beeld wordt bevestigd in de interviews met de sportdiëtisten in deze Voeding Magazine. Sportdiëtisten die met topsporters te maken hebben, melden vaak dat de energie-inname van topsporters te laag is. Sporters die onder begeleiding van een diëtist stonden, gebruikten minder: multivitaminen, calcium, vitamine E, vitamine B2, retinol, energiedranken, BCAA's en andere aminozuren.

Gezondheidsclaims

Binnen de EU mogen producten alleen gezondheidsclaims gebruiken als deze wetenschappelijk overtuigend zijn aangetoond. Hiervoor bestaat een speciale wetgeving: de claimsverordening (1924/2006/EG). Gezondheidsclaims worden door een onafhankelijk panel van wetenschappers van de EFSA getoetst. Slechts twee sportvoedingssupplementen hebben de EFSA-toets doorstaan en mogen een gezondheidsclaim voeren. Dit zijn koolhydraatelectrolytenoplossing (red: isotone dranken) met de gezondheidsclaim 'vergroot de opname van water tijdens lichamelijke inspanning' en creatine (3 - 6 gram) met de gezondheidsclaim 'verhoogt fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte hoogintensieve inspanningen'. Bij de goedgekeurde claims door EFSA moet een kanttekening geplaatst worden. Ze gelden voor de gemiddelde consument; fanatieke (top) sporters zijn in die evaluatie niet afzonderlijk meegenomen. <

TEKST STEPHAN PETERS

ILLUSTRATIES DANNES WEGMAN

Referenties

- 1 Self-reported use and reasons among the general population for using sports nutrition products and dietary supplements, Floris Wardenaar et al, Sports 2016, 4, 33
- 2 Nutritional supplement use by Dutch elite and sub-elite athletes: does receiving dietary counselling make a difference?, Nutritional J Sport Nutr Exerc Metab 2016 Sep 6:1-25

Tabel 1 Gebruik van supplementen en sportvoeding bij verschillende sportfrequenties¹

Supplement	Sportfrequentie per jaar				
	0	1-11	12-59	60-119	>120
	n=401	n=137	n=484	n=275	n=247
	A	B	C	D	E
Supplement					
Multivitaminen mineralen	22	24	27	34 a,b,c	34 a,b,c
Vitamine C	15	17	20	22 a	22 a
Vitamine D	14	16	15	17	18
Calcium	7	7	6	9	13 a,b
Magnesium	7	5	5	6	11 a,c,d
Essentiele vetzuren / visolie	3	4	6	6	4
IJzer	4	6	5	7	8 a
Cafeïne	3	3	6	6 a	8 a
Probiotica	5	5	7	8	7
Zink	1	4	3	2	4 a
Creatine	0	0	1	0	4 a,c
Beta-alanine	0	1	1	0	2 a
Bietensap(concentraat) nitraat	0	1	1	2	2
Natriumbicarbonaat	1	1	0	1	1
HMB (beta-hydroxy-beta-methyl butyraat)	0	1	1	0	1
Quercetine	0	1	0	0	0
Anderen	3	5	3	5	7 a,c
Geen	59	49	50	47	44
Sportvoedingsproducten					
Energy drinks / hypertone dranken	10	21 a	25 a	26 a	29 a
Isotone dranken	5	17 a	20 a	28 a,b,c	30 a,b,c
Eiwitshakes	2	3	5 a	7	14 a,b,c,d
Hersteldrank	0	1	3	4	8 b,c,d
Energie gels	0	1	0	1	4 c,d
Geen van bovenstaande	86	67	64	55	52