

# Nieuw: de Sportvoedingspiramide

Op de cover van Voeding Magazine staat de nieuwe afbeelding van de Sportvoedingspiramide. Deze is door de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN) ontwikkeld en biedt (sport)diëtisten en andere professionals een tool om het stappenplan voor een sportvoedingsadvies toe te lichten. Vanaf 5 november is de Sportvoedingspiramide voor VSN-leden te downloaden op [www.sportdiëtetiek.nl](http://www.sportdiëtetiek.nl).

Sportdiëtisten kennen het principe van de Sportvoedingspiramide: die laat de volgorde en verhouding zien van de onderdelen waaruit sportvoeding bestaat:

## 1. Basisvoeding

De onderste laag van de piramide is van belang voor alle sporters: de basisvoeding. Sporters die eten volgens de Schijf van Vijf krijgen over het algemeen voldoende energie en voedingsstoffen binnen om goede sportprestaties te leveren en om bijvoorbeeld het lichaam snel te laten herstellen. Of je nou sport voor je plezier, om fit te blijven, sterker te worden of af te vallen; een goede basisvoeding is het fundament.

## 2. Sportspecifiek

Wanneer de basisvoeding voor een sporter niet voldoende blijkt en een aanvulling nodig is, wordt gekeken naar producten uit de middelste laag: de sportspecifieke voeding. Dit zijn sportdranken, sportrepen of sportgels die rondom een training of inspanning genomen kunnen worden, afhankelijk van de soort, de intensiteit en

de duur van de inspanning. De klok is een nieuw onderdeel in deze laag, want hier geldt: 'timing is everything'. Het moment van de inname van extra vocht of voedingsstoffen heeft grote invloed op het herstel van spieren en glycoegevoorraden en op het voorkomen van dehydratie.

## 3. Supplementen

Voor topsporters kunnen sportsupplementen prestatie-bevorderend werken, mits ze niet schadelijk zijn voor de gezondheid en niet op de dopinglijst staan. Daarnaast kan er ondanks een goede basisvoeding een tekort aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan, zoals aan ijzer, ferritine of vitamine D. Het gebruik van supplementen is dan een mogelijkheid, waarbij het raadzaam is te overleggen met een sportarts of sportdiëtist.

Sportdiëtist Esther van Etten was betrokken bij de ontwikkeling van de Sportvoedingspiramide. Zij weet dat er veel behoefte is aan betrouwbare informatie over sport en voeding. Esther: 'Veel beginnende sporters draaien de sportvoedings-

piramide om, en beginnen met het nemen van sportsupplementen. Ze denken dat die noodzakelijk zijn. De Sportvoedingspiramide helpt sportdiëtisten hun cliënten uit te leggen waarom en welke basisvoeding belangrijk is voor het behalen van goede sportprestaties. Het begint allemaal bij een goede basisvoeding en voor heel veel sporters is dat genoeg.' **JV**



Illustratie: Jeroen Gommers

## Zorg met extra eiwit

Ondervoeding bij ziekte is een probleem in de zorg, en met name dat ouderen te weinig eiwit innemen. Voor het proefschrift waarop Janne Beelen op 14 oktober promoveerde, werd de impact onderzocht van eiwitverrijkte voedingsmiddelen op het fysiek functioneren van ouderen.

In Nederland halen zieke ouderen de aanbeveling van 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag vaak niet. Om te achterhalen hoe deze kan worden verhoogd, interviewde Beelen ondervoede ouderen en diëtisten. Daaruit bleek dat ouderen vaak niet weten dat ze ondervoed zijn en dat zij de aanpassingen in hun dieet niet volledig begrijpen of kunnen toepassen. Door gebruik te maken van eiwitverrijkte producten blijken energie- en eiwitdoelen bij ouderen sneller te worden behaald. Beelen testte de producten bij ouderen thuis en in het ziekenhuis. Van de interventiegroep behaalde 72% het eiwitdoel van 1,2 gram tegenover 31% van de controlegroep. Dit onderzoek maakt deel uit van het 'Cater with Care' project, een samenwerking tussen Wageningen University, de Gelderse Vallei en voedingsmiddelenbedrijven. **JV**



Illustratie: Darnes Wegman