

Sportdiëtist Marcel Hesseling: 'Verlaagde botdichtheid is een onderschat probleem binnen de duursport'

TEKST STEPHAN PETERS FOTO MICHEL CAMPFENS



E en complete wielerploeg adviseren: hoe pak je dat aan?

‘Ik heb zelf op hoog niveau gemountainbiked en die fietservaring neem ik natuurlijk mee bij het profwielrennen. Ik weet wat een hongerklop is en hoe het voelt om met slechte weersomstandigheden op de fiets te zitten. De LottoNL-Jumbo ploeg bestaat uit 28 wielrenners en een begeleidingsstaf van meer dan 50 mensen. Als je iets wilt verbeteren, moet je een heel team meenemen. Bij een meerdaagse ronde als de Tour de France komt alles op de voorbereiding aan. De kok die meegaat, neemt al mijn adviezen mee en gaat daarmee aan de slag. We maken voor alle dagen een inschatting van hun energiebehoefte en plannen alle maaltijden en drink- en eetmomenten tot in detail. Voor de sleuteletappes krijgen de renners een uitgewerkt voedingsplan. Ze weten dan exact wat, hoeveel en wanneer ze iets moeten eten en drinken.’

Hoe zit het met koolhydraatbeperkte voeding in de wielersport?

‘Tijdens meerdaagse rondes hebben wielrenners veel tijd om met elkaar te praten en zien ze andere teams dingen anders doen. Als zo’n team goed presteert, willen ze dat ook. Zo worden trainingen met koolhydraatbeperkte voeding ingezet om de aanmaak van nieuwe mitochondria te stimuleren. Daardoor kan een hoger vermogen op de fiets worden geleverd en wordt de energielevering meer vet georiënteerd. Koolhydraten worden dan tot de finale gespaard. Maar veel sporters zijn geneigd om dit in extreme uit te voeren. Daardoor eindigt zo’n voedingspatroon in een energiebeperking, met als gevolg een minder goede belastbaarheid en een verhoogde kans op ziekte.’

Hoe gaan wielrenners om met hun energiebalans?

‘Atleten onderschatten vaak hoeveel calorieën ze moeten eten. Bij extreme duursporters kan het verschil tussen energieverbruik en -inname wel 1500 tot 2000 kcal per dag bedragen. Tegenwoordig worden veel wedstrijden bergop beslist, waarbij geldt hoe hoger het vermogen per kilogram lichaamsgewicht des te harder je omhoog fietst. Het merendeel van de topklimmers zit volgens de BMI-classificatie tegen ondergewicht aan, maar kunnen hierbij wel topprestaties leveren. Daarin schuilt het gevaar van te weinig eten. Het is belangrijk om uit te leggen wat de risico’s van een te lage energie-inname op de lange termijn kunnen zijn. Bij verschillende duursporten waar een laag gewicht een belangrijke rol speelt, zie ik atleten langskomen met een verlaagde botdichtheid. Er is al genoeg geschreven over het chronisch te weinig innemen van calorieën - het ‘relative energy deficiency syndrome’ - bij vrouwelijke topsporters. Een typisch verschijnsel is bijvoorbeeld dat de menstruatie wegblijft. Bij mannen zie je geen acuut effect, maar wel die verlaagde botdichtheid. Daarvoor



Marcel Hesseling volgde de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam, en deed daarna Sportdiëtetiek aan de HAN. Zijn specialisatie is topsport. Marcel is voedingsadviseur van het wielenteam LottoNL-JUMBO en van de Rabobank-Liv dames-wielerploeg, en begeleidt middel en lange afstandslopers van Team Distance Runners in Noord-Holland.

is aandacht aan het ontstaan, maar het is nog een onderschat probleem binnen de extreme duursport.’

Zit zuivel in je voedingsadvies?

‘Veel renners nemen zuivel in combinatie met havermout. Verder gebruiken we eiwitten afkomstig uit zuivel, zoals wei-eiwitten voor het direct herstel na de inspanning en langzaam opneembare caseïne-eiwitten voor het nachtelijk herstel. Onze kok maakt regelmatig shakes op basis van ricotta dat hoog is in wei-eiwit. Dat mixt hij met yoghurt om het vloeibaarder te maken. Na de koers is de kok al in het hotel en kunnen de renners zo een shake pakken en bij de desserts yoghurt en kwark.’

Hoe denk je over supplementen?

‘De meest gebruikte supplementen zijn cafeïne, beta-alanine en natriumbicarbonaat ter bevordering van de prestatie. Natriumbicarbonaat werkt goed tijdens tijdritten om verzuring tegen te gaan. Als je er echter niet goed mee omgaat, kunnen sporters maagdarmlichtheden krijgen. Verder gebruiken we multivitaminen, vitamine D en antioxidanten en probiotica om de kans op luchtweginfecties en maagdarmlichtheden te verkleinen.’