

ZIN EN ONZIN VAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

TEKST: DAVID SLUIS (SPORTARTS, SPORTSCLINIC UTRECHT, SMA AMERSFOORT), FLORIS WARDENAAR (SPORTDIËTIST HAN ISBS),
 FOTO'S: ANP PHOTO, E.A.

Een goed samengestelde voeding is essentieel voor het leveren van prestaties in trainingen en wedstrijden. Met een goede gevarieerde voeding is er geen noodzaak tot het aanvullen van vitamines of mineralen; dit geldt ook voor (top)wielrenners! Helaas wordt er vaak bij minder presteren al snel naar voedingssupplementen gegrepen in de verwachting dat de prestaties daardoor weer zullen verbeteren.



Er zit meestal geen overdacht plan achter het gebruik van deze middelen. Veel magische en prestatieverbeterende eigenschappen worden toegekend aan de meest uiteenlopende supplementen, onder andere door misleidende reclame van de producenten. De vraag die we daarom kunnen stellen is of er niet teveel verwacht wordt van deze preparaten? Duidelijk is in ieder geval dat de grootste winst op de prestatie en het herstel te verwachten valt door middel van een goed gebalanceerd dieet. Nationaal en internationaal zijn sportvoedingsdeskundigen het er over eens dat sport specifieke voeding enkel effect kan hebben wanneer de basisvoeding geoptimaliseerd is. Met andere woorden: je kunt enkel profijt van voedingssupplementen hebben wanneer het algemene voedingspatroon in orde is.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Bijna 85% van de wielrenners gebruikt regelmatig voedingssupplementen. Bij het gebruik van voedingssupplementen wordt er vaak uitgegaan van een positief effect op de prestatie, los van het feit of de basisvoeding wel of niet op orde is. Het gebruik van extreem hoge doseringen van met name vitamine B, anti-oxidanten, aminozuren en mineralen komt vaak voor. Het gebruik van voedingssupplementen is in veel gevallen gebaseerd op emotioneel gedrag na bijvoorbeeld minder presteren. Het is zelden gebaseerd op een voedingsadvies uitgaande van een evaluatie op tekorten van bepaalde vitamines of mineralen in het bloed. Om eventuele tekorten op tijd op te sporen, kun je via een sportarts regelmatig je bloed laten controleren. De sportarts kan je voor een passend





advies over sport specifieke voeding doorverwijzen naar een sportdiëtist. Een sportdiëtist kan vervolgens door middel van een voedingsanalyse eventuele tekorten in het dieet aantonen. Wanneer je niet weet of er mogelijk tekorten zijn, heeft het gebruik van voedingssupplementen - zeker in grote hoeveelheden - geen zin! Vitamines en mineralen hebben slechts een ondersteunende functie en zijn geen beperkende factoren in stofwisselingsprocessen. Extra vitamines verhogen de prestaties dan ook niet. Een vitaminedeficiëntie kan de prestaties wel nadelig beïnvloeden, maar de kans op een tekort is klein.

VERGIFTIGINGEN

Met de toename van het gebruik van vitaminepreparaten (geïsoleerd, in multivitamines of als ondersteunende stof in bijvoorbeeld eiwitshakes), neemt ook het aantal vitaminevergiftigingen toe. De uitdrukking "baat het niet, dan schaadt het niet" gaat niet in alle gevallen op. Het is een fabeltje dat alle overschotten aan vitamines worden uitgeplast. Er zijn een aantal vitamines en mineralen die zich bij een chronische overdosering opstapelen in weefsels, daar uitkristalliseren en zo kunnen leiden tot weefschade. De vitamines en mineralen waar terughoudend mee moet worden omgegaan zijn vooral vitamines B6 en D, mangaan en ijzer. In mindere mate geldt dit voor de vitamines A, B1, B3 en E, calcium en natrium. Overdoseringen met deze vitamines en mineralen kunnen leiden

tot (permanente) schade aan vooral hersenen en zenuwweefsel, hart, nieren en bloedvaten. Daarnaast kunnen ze leiden tot stofwisselingsstoornissen en tot het ontwikkelen van allergische reacties. Ook in minder extreme gevallen kan op deze manier de sportprestatie juist negatief beïnvloed worden.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN EN DOPING

Er zijn prestatiebevorderende middelen die voor de topsporter verboden zijn. Een voorbeeld hiervan is Efedrine, een hormoon dat vrijkomt bij actie en onder andere in sommige hoestdranken voorkomt. Deze stoffen zijn terug te vinden op de lijst van verboden middelen van de dopingautoriteit en de World Anti-Doping Agency (WADA). In het verleden zijn dopinggevoerde middelen ook aangetroffen in samengestelde voedingssupplementen, als vervuiling of doordat deze daar met opzet aan waren toegevoegd. Inmiddels wordt hier een lijst voor



Lezersvraag

Ik ben nieuwsgierig naar Caffeïne pillen. Via internet heb ik ze gevonden maar ik vraag me af of dit schadelijk is voor mijn gezondheid. Wat is het precieze effect van cafeïne?

Antwoord

De effecten van cafeïne zijn bekend, in het algemeen is cafeïne opwekkend en stimulerend. Versnelling van hartslag gaat hiermee gepaard. De precieze effecten zijn nogal verschillend en worden ook verschillend ervaren door diverse personen. De meest betrouwbare en beste manier om hier achter te komen is dus uitproberen en zelf oordelen. Afvallen is een geclaimd effect waarvoor onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing is.

Mocht je een vraag hebben over cafeïne of je ervaring ermee willen delen, stuur dan een mail naar: info@sportzorg.nl

Heb je zelf ook een vraag aan de sportarts? Sportzorg.nl, [KNWU](http://KNWU.nl) en [Zilveren Kruis Achmea](http://ZilverenKruis.nl) bieden de [KNWU](http://KNWU.nl)-leden de unieke mogelijkheid om digitaal een vraag te stellen aan een sportarts. Kijk hiervoor op www.knwu.nl



bijgehouden met veilige voedingssupplementen voor topsporters. De producten die hier opstaan zijn gecontroleerd in opdracht van de dopingautoriteit. Dit is de lijst Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). Zie www.dopingautoriteit.nl/sporters/nzvt

WIELERREVOLUTIE 2.0

Het congres voor de wielrenner die alles wil weten wordt voorjaar 2012 georganiseerd.

Houd www.sportzorg.nl in de gaten voor meer informatie.