

Voeding voor sportievelingen

Topprestaties zijn niet haalbaar voor het brede publiek. Vrijtijds- en amateursport wel. Ook voor senioren. Nog nooit gesport? Kies dan voor wandelen, turnen, zwemmen, fietsen of een andere rustige activiteit. Meen je het heel ernstig kijk dan eens rond in een fitnesscentrum. Vóórhouden doe je langer in groepsoverband. Vanaf 35 jaar is een medisch onderzoek aangewezen bij sporttakken zoals tennis en squash. Sport daagt de spieren uit en voeding levert de energie. Gewaarde en evenwichtige schotels blijven de regel. Ben je overtuigd voedingsupplementen nodig te hebben, raadpleeg dan eerst een sportdokter of een sportvoedingsconsulent. Elke sporttak heeft zijn specifieke eisen.

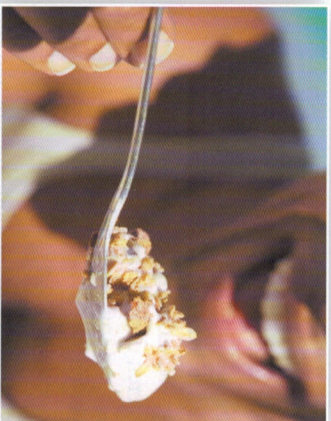
Wat schaft de pot?

Koolhydraten (KH) of suikers

KH leveren bij een gezonde voeding 50% van de energie. Bij sportprestaties mag dit oplopen tot 70%. Glucosesuiker wordt als glycogeen opgeslagen. Dit is de energiereserve van de spier. Training verbetert de opslagcapaciteit en het verbruik. Complexe KH (aardappelen, brood, deegwaren, muesli) geven na een week een snelle glycogeenopbouw en onderdrukken het hongergevoel. Wel interessant bij duursporten. Lege KH zoals limonades, snoep en tussendoortjes worden omgezet naar reservevet.

Vetten

Vet levert tweemaal zoveel energie als KH. Matig intense inspanningen van lange duur (wandelen, joggen) spreken de vetreserves aan. Het westerse voedingspatroon biedt voldoende vet. Verkies onverzadigde vetzuren van vis en plantaardige oliën boven de verzadigde van vlees en volle melk.



Eiwitten

Zijn de bouwstoffen van spieren; ook van hormonen en afweerstoffen. Ze leveren maar weinig energie. Dierlijke en plantaardige eiwitten (granen en groenten) houden onze reserve op peil. Dierlijk eiwit bevat relatief veel vet en cholesterol. Méér dan 2,5 gram eiwit per dag en per kilogram lichaamsgewicht belast de nieren en bevordert botafbraak. Westerse voeding dekt de normale behoefte van 85 gram per dag.

Dranken

Hitteslag en coma zijn reëel bij hevige transpiratie. Een dorstlessende vochttaanvuller passeert snel de maag, bevat suikers (7,5%) en is licht gezouten. Energie-dranken bevatten tot 40% suiker en zijn alleen nuttig bij langdurige inspanningen (een ganse dag wielrennen bijvoorbeeld). Opgelost zout en opgeloste suiker geven aan de vloeistof een dichtheid. In vergelijking met het bloed is ze lichter (hypotoon), gelijk (isotoon) of zwaarder (hypertoon). Isotone zijn prima. Hypertone vloeistoffen (limonades, bier) kloetsen in de maag en scoren slecht als vochtleveranciers. Alcohol is bovendien waterafdrijvend.

De supplementen

Een vijfde van de voedingsupplementen voor sporters bevat stoffen die niet op het etiket vermeld staan. Soms met een positief dopingresultaat tot gevolg (voor lijsten van verboden producten zie: www.wada-ama.org/en/). Laat je informeren door deskundigen; schaf producten aan van geregistreerde fabrikanten en gecontroleerd door erkende organisaties. Apothekers zijn je vertrouwde waard.

Ze kunnen extra aangewezen zijn bij:

- strikte vegetariërs;
- een onregelmatig eetpatroon (bij 'echte atleten' die van het ene naar het andere continent reizen bijvoorbeeld);
- een voeding beperkt tot fastfood en diepvriesproducten;
- rokets (niet rekorten aan vitamine A en C);
- alcoholmisbruik (niet rekorten in de vitamine B-groep);
- geneesmiddelen (taxaiva, vermageringsmiddelen, antibiotica).

Door de subtiele evenwichten tussen vitaminen en mineralen is blindweg slikken af te raden. Een vitaminen-mineralen complex kan overwogen worden en is te verkrijgen boven een hoge dosis van één enkel vitamine of mineraal.

Nog meer poeders en pillen

Internet en de markt lanceren veel tower-formules. Sommige beloofde effecten komen gedeeltelijk uit bij bepaalde sporttakken. Niet altijd zonder risico's van krampen, diarree, maagzuur, hartstoornissen of nervositeit. Sommige producten (zoals hoge doses vitamine E) kunnen interageren met geneesmiddelen. Je apotheker kan een en ander natrekken. Een betrouwbare begeleiding is nodig bij creatine, carnitine, glutamine, taurine, HMB en melkwei-eiwitten. Op het pad van doping loeren de gevaren.

Voorkom de 'klop van de hamer'

- Een half glas drank om het halftuur vult het transpiratieverlies aan.
- Neem een maaltijd rijk aan KH (1 tot 4 gram per kilogram lichaamsgewicht) twee tot vier uur voor de inspanning. Bij recreatieve sporten volstaan de normale porties.
- Beperk vóór de start vetrijke producten.
- Fruit, yoghurt of een licht tussendoortje kan tot één uur voor de start.
- Val na de inspanning de energie weer aan door gevarieerde voeding met fruit als mineralenbron.
- Dronk je voldoende water, dan mag nu een glaasje bier of cola.

Luister naar je lichaam en neem een pauze wanneer je het te warm krijgt of naar ademen moet snakken. Sporten moet een plezier blijven.

In volgende Geneesmiddelenwijzer: Zweet per liter

