

Voeding en Supplementen

Sportvoeding

Voeding speelt een cruciale rol voor iedereen, maar voor sporters is het nog belangrijker. Het is essentieel om je voeding af te stemmen op je sportieve doelen. Sportvoeding bestaat uit drie belangrijke elementen:

1. Gezonde basisvoeding
2. Sportspecifieke voeding
3. Supplementen

Deze drie elementen samen vormen de sportvoedingspyramide. De pyramide helpt inzicht te krijgen in wat sporters op verschillende niveaus nodig hebben en waar ze nog winst kunnen behalen in hun voeding. Wil je meer weten over de sportvoedingspyramide? Kijk dan op de volgende websites:

- [Sportzorg – Sportvoeding](#)
- [Alles over Sport - Sportvoeding](#)

Supplementen

Voor topatleten die het maximale uit hun prestaties willen halen, kunnen voedingssupplementen nuttig zijn. Voorbeelden van supplementen zijn: vitamines (zoals vitamine D), mineralen (zoals ijzer), creatine, bicarbonaat, cafeïne, whey-eiwit.

Supplementen dienen als aanvulling op een gezonde basisvoeding en een gebalanceerd voedingsplan. Niet alle supplementen zijn voor iedereen noodzakelijk. De meeste mensen halen voldoende voedingsstoffen uit gevarieerde voeding. Volg je een specifiek dieet, zoals vegetarisch of veganistisch, dan kunnen supplementen zinvol zijn. Ook het type sport en het prestatieniveau bepalen of supplementen nuttig zijn. Houd er bovendien rekening mee dat sommige supplementen elkaar kunnen tegenwerken of negatieve bijwerkingen kunnen veroorzaken.

Voorwaarden

Bij het gebruik van supplementen zijn er enkele belangrijke voorwaarden:

1. Zorg ervoor dat de basisvoeding en sportspecifieke voeding in orde zijn voordat je supplementen gaat gebruiken.
2. Raadpleeg een specialist, zoals een sportvoedingskundige of sportarts, voordat je supplementen gaat nemen.
3. Gebruik alleen producten die zijn goedgekeurd door het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). Dit voorkomt dat je producten gebruikt die vervuild kunnen zijn met doping. Je kunt de Dopingwaaier-app downloaden om te checken of een product goedgekeurd is: [Dopingwaaier](#).

De Adviesraad Medische Zaken en Dopingpreventie van de KNZB raadt het gebruik van sportvoedingsproducten en supplementen af voor sporters onder de 18 jaar.

Prestaties en supplementen

Het is belangrijk om samen met een expert te kijken welke supplementen je kunnen helpen bij het verbeteren van je sportieve prestaties. Dit hangt onder andere af van de soort sport die je doet en de afstanden die je zwemt. Er zijn maar een paar supplementen die wetenschappelijk bewezen effectief zijn. Ons advies is dan ook om het simpel te houden!

Supplementen kunnen verschillende doelen dienen, zoals:

- Preventie van tekorten: bijvoorbeeld vitamine D voor topsporters of ijzer en vitamine B12 voor veganistische diëten.
- Preventie van ziekte: bijvoorbeeld vitamine C en zink tijdens periodes van piekwedstrijden.
- Optimalisatie van trainingsadaptaties: bijvoorbeeld creatine, beta-alanine of whey-proteïne.
- Optimalisatie van wedstrijdprestaties: bijvoorbeeld natriumbicarbonaat, cafeïne of bietensap.

Een wetenschappelijk overzicht van voedingssupplementen kun je vinden op:

- [AIS Nutrition - Supplements.](#)

De Adviesraad Medische Zaken en Dopingpreventie van de KNZB raadt het gebruik van gecombineerde preparaten, zoals pre-workout shakes, af vanwege de kans op vervuiling en de hoge doseringen van bepaalde stoffen, zoals cafeïne, die negatieve effecten kunnen hebben.

Meer Informatie

Voor meer informatie over voeding en supplementen kun je de factsheets van TeamNL en Topsport Topics raadplegen:

- [TeamNL - Voeding](#)
- [TeamNL – Medisch](#)
- [Topsport Topics - Factsheets](#)