



Belang voeding binnen de fitnessbranche wordt steeds meer onderkend

Fitnessprofessionals en voedingsprofessionals krijgen in toenemende mate vragen over (sport)voeding. Voeding kan helpen bij het optimaliseren van een sportprestatie, maar bij de verkeerde voedingskeuzes kan het juist averechts werken. Maar hoe effectief zijn de (sport) voedingsadviezen eigenlijk? Wat werkt wel, wat niet? En hoe toon je de effectiviteit aan? Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende meetmethoden die beschikbaar zijn? Vragen waarop het Sportvoedingscongres dat HAN SENECA en Fit!vak onlangs gezamenlijk organiseerden een antwoord probeerde te geven.

Tekst **Loet van Bergen**

Het congres ging van start met een lezing door Drs. F. Wardenaar, MSc. - Sportdiëtist en hoofddocent/onderzoeker HAN Sport en Bewegen over het gebruik van voedingssupplementen en sportvoedingsproducten. Sporters en niet sporters gebruiken volgens Wardenaar voedingssupplementen en sportvoedingsproducten ongeacht niveau, leeftijd en sportfrequentie. "Alhoewel de

focus van ons onderzoek ligt op wedstrijdssporters, weten we inmiddels veel van het voedingssupplementgebruik van de gewone Nederlander en wedstrijdssporters op hoog niveau en verzamelen we gegevens over de kennis, houding en gedrag van sportprofessionals, waaronder fitnessprofessionals op dit thema. Het doel van ons onderzoek is om de kwaliteit van deze gegevens te evalueren op basis van de beschik-

bare literatuur en aanbevelingen te doen aan professionals om op die manier de kwaliteit van begeleiding te verbeteren. Uit dit onderzoek blijkt dat een typische gebruiker van voedingssupplementen en sportvoedingsproducten een frequent sportende man is die lid is van een sportvereniging. Mannen gebruiken meer voedingssupplementen en sportvoedingsproducten in relatie tot sportinspanning dan vrouwen. Vrouwen gebruiken meer voedingssupplementen gericht op de algemene gezondheid dan mannen. De grootste groep gebruikers van voedingssupplementen en sportvoedingsproducten zijn frequente sporters (>120 keer/jaar) en/of leden van een sportvereniging. De meeste respondenten hebben nooit sportvoedingsadvies gehad. Van degenen die dit wel hebben gehad, is het grootste deel lid van een vereniging of frequent sporter.”

Juiste voeding herstelperiode

De tweede spreker was Dr. M. Beelen die een presentatie hield over de effectiviteit van koolhydraten en eiwitten bij spierherstel na inspanning. “De inname van de juiste voeding tijdens de herstelperiode na intensieve inspanning is belangrijk voor het aanvullen van de energievoorraden in het lichaam, om spierschade te herstellen en spiergroei te stimuleren.” Het is inmiddels gemeengoed dat een goede herstelvoeding zowel koolhydraten als eiwit moet bevatten. Er is echter nog veel discussie over de optimale hoeveelheid, soort, en tijdstip van inname van deze voedingsstoffen. Spierglycogeen blijkt de belangrijkste energiebron tijdens intensieve duurinspanning, en het aanvullen van de glycoegevoorraden dient zo snel mogelijk na inspanning te gebeuren, zeker als de volgende inspanning <24 uur later plaatsvindt. Onderzoek heeft aangetoond dat de inname van 1,2 g·kg⁻¹·h⁻¹ koolhydraten in de eerste 6-8 uur na inspanning tot maximale spierglycogeensynthese leidt. Het is echter in de praktijk niet altijd mogelijk om zulke grote hoeveelheden koolhydraten in te nemen. Door de toevoeging van een kleine hoeveelheid eiwit (0,4 g·kg⁻¹·h⁻¹) aan een hersteldrank met een lagere hoeveelheid koolhydraten (0,8 g·kg⁻¹·h⁻¹) kunnen echter dezelfde spierglycogeensynthese snelheden worden bereikt. Bovendien stimuleert de inname van eiwit en/of vrije aminozuren de spiereiwit synthese, wat een voorwaarde is voor het herstel van spierschade en adaptatie van spierweefsel aan de training. De inname van ongeveer 20 gram eiwit in de eerste twee uur na inspanning leidt tot maximale spiereiwitsynthese. Geadviseerd wordt om gedurende de dag de inname van deze hoeveelheid eiwit iedere 3-4 uur te herhalen. Recent onderzoek heeft echter laten zien dat met eiwitinname voorafgaande en tijdens inspanning de eiwitsynthese in de spier al tijdens inspanning

kan worden verhoogd, waardoor de periode van spierherstel en trainingsadaptatie mogelijk wordt verlengd. Er is echter meer onderzoek nodig om sportspecifieke voedingsinterventies te ontwikkelen die de periode waarin trainingsadaptaties kunnen plaatsvinden zo optimaal mogelijk benutten.”

Invloed van training op gewichtsverlies is verwaarloosbaar.

Wat de toegevoegde waarde van inspanningsprogramma's tijdens het afvallen is, besprak Drs. T. Maas, sportdiëtist, bewegingswetenschapper en docent HAN Sport en Bewegen. “Ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. De oorzaak voor het ontstaan van overgewicht is een langdurige verstoring van de energiebalans door enerzijds een te hoge energie-inname in combinatie met een te laag energiegebruik door fysieke activiteit. Het deelnemen aan beweegprogramma's lijkt een effectieve strategie voor het terugdringen van overgewicht, maar is dat ook zo? Uit de praktijk blijkt dat het effect van trainingsoefeningen op de energiebalans marginaal is. Wel zijn de trainingsprogramma's in staat om het verlies van vetvrije massa te minimaliseren tijdens de 'voedselgeïnduceerde thermogenese'. Er is namelijk energie nodig voor het eten en verteren van je maaltijden. Zo verbruik je calorieën bij het kauwen en doorslikken van je voedsel en bij de vertering van voedsel door je maag-darmstelsel. Dit is een gunstig effect wat betreft fysiek functioneren tijdens en na gewichtsverlies. De voordelen van training op het onderhoud van de vetvrije massa worden verder versterkt door het verhogen van de eiwitinname. Naast het effect van lichaamsbeweging op de vetvrije massa, zijn er eigenlijk andere

redenen voor de uitvoering van training in gewichtsverliesprogramma's, waaronder het onderhoud van het gewicht en cardiovasculaire en geestelijke gezondheid.”

Beïnvloeden van voedingsgedrag

'Beïnvloeden van voedingsgedrag' was het thema van de lezing van Dr. M. Torenbeek, sportpsycholoog en docent HAN Sport en Bewegen. Hij vertelde dat sporters die meer gebruik maken van zelfregulatieve vaardigheden (reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren) zich sneller ontwikkelen en beter presteren. Dit komt doordat zij bewuster bezig zijn met hun eigen leerproces en ander gedrag vertonen. Onderzoekers van HAN Sport en Bewegen hebben voor iedereen die (jonge) sporters begeleidt (o.a. trainers, coaches, voedingsdeskundigen en fitnessinstructeurs) de ZIPcoach methode ontwikkelt om zelfregulatie, en daarmee het gedrag en de ontwikkeling van deze sporters te bevorderen. Het onderzoek heeft aangetoond dat ZIPcoach bijdraagt aan de ontwikkeling van effectief gedrag, motivatie, vertrouwen in eigen kunnen en sportprestaties.

Ondergeschoven item

Het moge duidelijk zijn dat voedingsadvies in de fitnessbranche nog een ondergeschoven item is, wat zeker meer aandacht verdient. Want vitaliteit en leefstijlverandering is zelden een kwestie van alleen sporten en bewegen. Het is vaak ook een zaak van het voedingspatroon aanpassen. Maar dan moet je wel weten waar je over praat en hoe effectief je adviezen zijn.

Volgens Fit!vak liggen op het snijvlak van sport en bewegen in relatie tot gezondheidswinst de komende jaren de grootste kansen voor de fitnessbranche.

