



Juiste voeding als hét

Voedingsdeskundige Henk-Jan

(door Eddy van der Ley) In het conservatieve wereldje van de Nederlandse topsport is voeding een schromelijk onderschat fenomeen. Henk-Jan Koershuis, sportvoedingsdeskundige uit Almelo, hoopt met zijn programma's een omslag te bewerkstelligen in denken en doen, ter meerdere eer en glorie van een optimaal sportklimaat. "De juiste voeding kan het verschil bepalen tussen goud en zilver, tussen winst en verlies," stelt hij. "Let maar op: over tien jaar wordt niemand meer wereldkampioen zonder de juiste voedings-supplementen."

Hij kan er met zijn hoofd niet bij: betaald voetbalclubs en andere topsportploegen die, anno 2008, alles pico bello voor elkaar hebben, behalve... een doortimmerd beleid inzake sportvoeding. "Werkelijk onbegrijpelijk," zegt de 28-jarige sportfreak uit Almelo. "Als je bezig bent met topsport, zouden alle facetten op niveau moeten zijn. Ook op het gebied van voeding. In mijn optiek is er sprake van een gouden driehoek: training, voeding en voedings-suppletie. Als de training op orde is, moeten die andere facetten ook op orde zijn, anders bereik je nooit het optimale rendement. Ik bedoel, een topsporter moet gericht eten en optimaal herstellen. Ik zeg altijd maar: je bent zo goed als je laatste herstel. Daarom verbaast het mij in grote mate dat sportvoeding een ondergeschoven kindje is. Trainers, maar ook dokters en verzorgers hebben er vaak geen kaas van gegeten."

'Ik zeg altijd maar: je bent zo goed als je laatste herstel'

Broodje kaas

Het bruggetje is achteloos gemaakt: Nederlandse sporters denken te vaak op een broodje kaas een topprestatie te kunnen leveren. "Een misvatting," weet Koershuis. "Het andere uiterste is dat je doping pakt, maar daartussen zit nog een hele, nauwelijks ontgonnen wereld. In feite is intensieve training slecht voor het lichaam, omdat het voor afbraak van spieren zorgt. Met de juiste voedings-supplementen kun je daar goed op anticiperen. Zij bevorderen het herstel en remmen de spieraafbraak. En nogmaals, met doping heeft het niets van doen. Op de verboden lijst van de mondiale dopingautoriteit WADA zul je die producten

Henk-Jan Koershuis is deskundige op het gebied van sportvoeding. Hij heeft zichzelf een persoonlijke missie opgespeld: de Nederlandse topsport(ers) aan de voedingsadviezen en -supplementen krijgen.

Koershuis uit Almelo krijgt steeds meer respons

interview | sport en voeding

verschil tussen goud en zilver

niet tegenkomen, al is de scheidslijn soms dun. Daarom is een goed advies erg belangrijk. Er zijn zoveel producten te koop, dat je door de bomen het bos niet meer ziet."

Waar Koershuis zijn onmetelijke wijsheid vandaan heeft? Van studies, opleidingen en cursussen die hij - een sportfreak pur sang - in binnen- én buitenland volgde. Zoals in de Verenigde Staten, dat veel verder is dan Nederland, betoogt hij. "Daar is het fenomeen wel zo goed als ingeburgerd, zoals ze ook in Zuid-Afrika, Australië en zelfs Engeland op de goede weg zijn. Om mezelf nog meer te bekwamen, ga ik de universitaire opleiding van het Internationaal Olympisch Comité volgen. Ja, ik ben erg leergierig, dat zit nu eenmaal in me. Ik wil alles van de materie weten."

De Almeloër is in het dagelijks leven personal trainer. In die hoedanigheid bewijst hij keer op keer een troebele geest in een uitgezakt lichaam binnen de kortste keren te kunnen transformeren tot een energieke spirit in een jaloersmakend strakke body, al dan niet voorzien van een spiermassa om U tegen te zeggen. Waar zijn directe collega's uit het westen des lands zich toeleggen op het afbeulen en 'optrainen' van glamourtypes als Gordon en René Froger richt Koershuis zich in Twente en omgeving op sporters en relatief onbekende particulieren.

Metamorfose

"Ik voel een enorme gedrevenheid om mensen naar een bepaald doel te begeleiden, om rendement uit zo'n trainingsproces te halen," zegt hij. "Zonder uit de hoogte te willen doen - ik ben en blijf een nuchtere Tukker - denk ik op dit gebied tot de besten van Nederland te behoren. Dat leert ook de praktijk. Als ik eenmaal één op één met mensen werk, boek ik ongekende resultaten, vaak al binnen twaalf weken. En inderdaad: zo'n metamorfose kan niet los worden gezien van de juiste voeding en de bijbehorende supplementen. Ook de basisvoeding die je tot je neemt, moet overigens juist zijn. Anders heb je ook niets aan een vervolgttraject. In die zin blijft suppletie een aanvulling, maar wel een noodzakelijke."

Los van de dagelijkse praktijk heeft Koershuis zichzelf een persoonlijke missie opgespeld: de Nederland topsport(ers) aan de voedingsadviezen en -supplementen krijgen. Financieel gewin is daarbij van ondergeschikt belang, want hij verkoopt zelf geen producten. "Mijn algemene

doel? Honderd procent acceptatie van sportvoeding als schakel in het traject naar succes." Zijn 'evangelie' begint zich langzaam te verspreiden. Snowboarder Nicolien Sauerbrey, motorcrosser Erwin Plekkenpol, een mondiale topkarakateka, het Honda-team dat Parijs-Dakar reed, de Nederlandse lichtgewicht acht roei-equipe: ze doen met succes een beroep op zijn voedingsadviezen.

'Over tien jaar is er niemand meer, in welke sport dan ook, die zonder de juiste supplementen wereldkampioen kan worden'

Koershuis: "Van de roeiers kreeg ik een mooi compliment. Zonder mijn adviezen hadden ze op het WK nooit bereikt wat ze bereikt hadden, schreven ze op een kaart. En enduro-rijder Erwin Plekkenpol is ook dolenthousiast geraakt van mijn aanpak. Ik heb hem verboden nog langer hoog gedoseerde koolhydraatrijke energiedrank voor een wedstrijd tot zich te nemen. Je bent dan een half uur energiek, maar daarna zak je ver terug. Dat kost je de kop. Helemaal fout dus. De verbetering is bij hem duidelijk zichtbaar."

Gertjan Verbeek

De grootste markt is in Nederland zonder twijfel de voetbalindustrie. Een gesloten cultuurtje, maar Koershuis begint langzamerhand gaten te schieten in het broze pantser van conservatisme. Bij SC Heerenveen is zijn filosofie inmiddels gemeengoed. Dankzij Gertjan Verbeek, die gelooft in andere dan puur voetbalgerelateerde theorieën. "Ik kende Verbeek nog van de periode dat de selectie van Heracles Almelo aan krachttraining deed in de sportschool waar ik werkzaam was," zegt Koershuis. "Toen ik hem benaderde met de opmerking dat ik iets had waarmee ik het rendement kon optimaliseren, was hij gelijk enthousiast. Dat gold ook voor de club. Zij onderkennen het belang van een goed en snel herstel."

De spelers van Heerenveen consumeren tegenwoordig onder andere in de rust van een wedstrijd een energie-gel en na afloop een herstel-shake. "Op zich simpele dingen, maar o zo belangrijk. Als je ziet dat veel clubs na de wedstrijd in de bus pasta's en broodjes nemen, weet je dat er nog een wereld te winnen valt, want dat herstelt niet

snel genoeg. Bij Heerenveen hebben ze dat nu goed door." Dat zijn aanpak effect sorteert, merkt Koershuis ook aan de reacties van uitgevlogen Heerenveen-spelers. "Lasse Nilsson vertrok vorige zomer naar St. Etienne, maar daar kreeg hij niet de middelen die hij gewend was. Kreeg ik een mailtje van hem, of ik niet iets kon regelen. Tja, als je het plotseling niet meer gebruikt, voel je dat gelijk."

Koershuis hoopt zijn voedingsadviezen ook op de regionale voetbalclubs FC Twente los te laten. "Ik heb er een presentatie gegeven voor de gehele technische en medische staf. Een beslissing hebben ze nog niet genomen. Ik hoor het wel." Zonder te willen pushen, stelt Koershuis: "De voedingsleer heeft de toekomst en kan bepalend zijn voor het verschil tussen goud en zilver, tussen winst en verlies. Over tien jaar is er niemand meer, in welke sport dan ook, die zonder de juiste supplementen wereldkampioen kan worden." ■

'Body for life' doorslaand succes

In 2005 was Henk-Jan Koershuis de initiator van 'Body for life', een van de grootste fitnesswedstrijden die Nederland ooit gekend heeft. Honderd Almeloërs gaven zich op voor een letterlijke afvalrace, in de hoop weer enigszins toonbaar door het leven te kunnen gaan. Dat lukte glansrijk. In no time wist Koershuis, ondersteund door collega instructeurs, er bij iedereen veel kilo's af te krijgen. "De deelnemers kregen een trainings-, voedings- en supplementenprogramma. Gebaseerd op de werkwijze van een Amerikaanse fitnessgoeroe, maar door mij verfijnd met details. Na mijn broer met succes als proefkonijn te hebben 'misbruikt', werd ook de 'challenge' een enorm succes. Met z'n allen hebben we een perfect resultaat gehaald. Veel van de deelnemers gaan tegenwoordig met veel meer zelfvertrouwen door het leven. Kijk, daar doe je het voor. Als je lekker in je vel slaat, krijgt ook je psyche een 'boost!'"