

Heeft sportvoeding wel nut voor een amateurvoetballer of is het meer iets voor de profvoetballers van deze wereld? Volgens Henk-Jan Koershuis van Sportvoedingwebshop.com bestaat de mythe dat ook zonder sportvoeding het maximale uit het lichaam gehaald kan worden. Naast zijn sportvoedingwebshop geeft Koershuis ook adviezen op maat, onder meer aan Ajax. Hij vertelt in TrainersMagazine over de do's en don'ts betreffende sportvoeding.

Tekst: Rogier Cuypers

Henk-Jan Koershuis
over het belang van sportvoeding

"Een sporter is zo goed als zijn laatste herstel"



Foto: Louis van Vuurst

"Amateurspelers acteren weliswaar op een lager niveau, maar ze spannen zich net als profs voor de volle honderd procent in. Het enige verschil is dat de meeste amateursporters, die maar één keer in de week een wedstrijd hebben en eenmaal per week trainen, een langere hersteltijd hebben dan bijvoorbeeld hoofdklassers, die drie keer per week trainen. De tijd tussen elke inspanning is dan relatief kort. Het doel voor een sporter is om zo snel mogelijk te herstellen. Sportvoeding kan daarbij helpen."

Voor, tijdens en na

"Sportvoeding, die je voorafgaand aan een inspanning neemt, zorgt ervoor dat je met een volle tank aan de start verschijnt. Voedingssupplementen tijdens een wedstrijd zijn niet altijd nodig. Een sporter heeft, wanneer hij of zij van tevoren voldoende eet, genoeg energie voor ongeveer negentig minuten. Precies een voetbalwedstrijd dus. Bij een verlenging zie je vaak kramp ontstaan. Een goede sportdrink is dan zeer belangrijk. Tijdens een wedstrijd verlies je vocht, elektrolyten en mineralen. Wanneer je dat niet aanvult, ontstaat er een mineralen- en vochttekort en kan dat leiden tot kramp."

"Na afloop van een wedstrijd valt de grootste winst te behalen. Herstelvoeding is essentieel. Mijn slogan is dan ook: je bent zo goed als je laatste herstel. Op het hoogste niveau, bijvoorbeeld wanneer je internationaal speelt en meerdere wedstrijden per week afwerkt, is het de uitdaging om zo snel mogelijk te herstellen. Het is belangrijk om bij voorkeur binnen 30 minuten na de inspanning een herstelshake te nemen."

Mythes

"De grootste mythe is dat mensen die gezond en gevarieerd eten, denken dat ze geen supplementen nodig hebben. Als sporter heb je nu eenmaal een verhoogde behoefte aan vitamines en mineralen. Daarnaast maken sporters meer vrije radicalen aan, stoffen die schadelijk zijn voor het lichaam. Het lichaam heeft dan suppletie nodig in de vorm van multivitamines. Als voorbeeld neem ik altijd een appel. Die snijd je door en de ene helft besprenkel je met citroensap waar vitamine-C in zit en de ander niet. Een appel wordt dan bruin, omdat zuurstof de gezonde cellen aantast. Het ene deel wordt veel sneller bruin dan het gedeelte met citroensap. Intensief sporten leidt tot een verhoogd aantal vrije radicalen. Die kun je door middel van multivitamines neutraliseren."



'Het doel voor een sporter is om zo snel mogelijk te herstellen'

Voedingspiramide

"De basisvoeding is zeer belangrijk. De normale voeding moet op orde zijn, anders heeft sportvoeding geen nut. De basisvoeding moet gevarieerd en uitgebalanceerd zijn. Vervolgens heb je de sport specifieke voeding. Daarbij is er een verschil of je aan kracht- of aan duursport doet. Voetbal is een duursport waar ook krachtelementen bij komen kijken, maar het vraagt wat anders van je lichaam dan bijvoorbeeld gewichtheffen. Tot slot heb je de sportvoedingssupplementen voor vóór, tijdens en na de inspanning."



Keeper vs. middenvelder

"Een doelman heeft behoefte aan explosiviteit. Zo ook een vleugelspeler als Arjen Robben. Een keeper moet een aantal keer per wedstrijd maximaal strekken. Zo iemand kan baat hebben bij gebruik van creatine. In combinatie met een goede training vergroot dat de sprongkracht. Een echte kilometervreter op het middenveld heeft daarentegen weer veel meer behoefte aan koolhydraten, zodat hij kan blijven gaan. Ben je als speler heel licht, dan kan sportvoeding er ook voor zorgen dat je meer op gewicht komt."

'Een doelman heeft andere supplementen nodig dan een middenvelder'



Overgewicht

"Ik analyseer de basisvoeding. Neemt iemand meer energie tot zich dan hij verbruikt? Om vetreductie tegen te gaan schrappen we de slechte koolhydraten en overmatig vet en kan iemand wellicht beter voedsel tot zich nemen met veel eiwitten, maar met een lager vetgehalte. Een speler met overgewicht kan absoluut afvallen, tenzij het met medische problemen te maken heeft. Als iemand een gezonde basis heeft, ben ik ervan overtuigd dat met sport specifieke voeding het gewicht terug te brengen is."



Werkzaamheden bij Ajax

Als sportvoedingsadviseur voor Maxim sportvoeding stel ik voor de spelers in kwestie, in samenwerking met sportdiëtist Jacqueline Kuperus en clubarts Edwin Goedhart, een programma op. Je kijkt naar de verschillende linies. Bij specifieke gevallen, met onder- of overgewicht, ga je er persoonlijk mee aan de slag. Het is van groot belang dat zowel de basis- als de sportvoeding op elkaar aansluiten. In een jeugdelftal speelt een jeugdspeler die naar het eerste gaat, maar hij moet extra veel doen om aan te haken. Hij verbrandt meer en de kans bestaat dat hij een tekort aan bouwstoffen krijgt. Zo iemand moet extra voeding nemen, bijvoorbeeld in de vorm van een carboloadershake dat de bouwstoffen bevat van een groot bord aardappels. Stel dat iemand twee borden per dag moet eten en dat vanuit praktisch oogpunt gezien niet mogelijk is, dan kan hij één bord eten en neemt hij één shake."

'Het lichaam heeft gemiddeld voor negentig minuten energie'

Kramp

"Wanneer je zweet, verlies je niet alleen vocht. Alleen water tot je nemen is dan niet voldoende. Je moet vocht, glycogeen en elektrolyten tot je nemen. Water bevat die laatste twee niet. Glycogeen kun je aanvullen met een sportdrink, die genoeg koolhydraten bevat. Een goede sportdrink bevat ook elektrolyten."

