

Zondag 29 juli 2012 staat gemarkeerd in haar agenda. Wielrenster Annemiek van Vleuten wil dan vlammen in de wegwedstrijd tijdens de Olympische Spelen in Londen. Op weg ernaartoe is voeding heel belangrijk. Wat staat er op haar menu en waarom?

Olympisch wegwielrenster Annemiek van Vleuten:

‘Winst te behalen op sportvoedingsgebied’

Annemiek van Vleuten:
“Het is een hele uitdaging om voldoende te eten en te drinken en je ook nog op de koers te concentreren.”



Foto: s. Guy Ackermans

Topsporster Annemiek van Vleuten (29) eet eigenlijk heel gewoon volgens de aanbevelingen van het Voedingscentrum wanneer ze geen wedstrijd heeft. “Maar dan wel iets strenger. Ik eet meer koolhydraten, meer fruit en gezonde producten. Ik ben beperkt in vetinname. Het grootste deel van mijn energie-opname komt uit koolhydraten”, verduidelijkt Van Vleuten haar normale voedingspatroon.

De inwonster van Wageningen kan zich voor haar dagelijkse boodschappen prima redden in de plaatselijke supermarkt. “Ik heb niets te klagen. Ik kies voor magere producten in plaats van volle. Er is altijd wel een alternatieve keus. Ik vermijd producten met verzadigd vet en transvetzuren. Ik ben blij dat dit nu precies op de verpakking staat. Zo weet je wat je koopt”, zegt de wielrenster die straks in Londen Marianne Vos zal bijstaan in de Olympische wegrace, maar ook zelf op eremetaal mag hopen. Van Vleuten maakt net als Vos deel uit van de Rabobank-wielerploeg. Naast het wereldbekereindklassement won ze in 2011 drie wereldbekerwedstrijden, waaronder de Ronde van Vlaanderen.

Experimenteren met rodebietensap

Van Vleuten twitterde eind april dat ze een gastcollege gaf over sportvoeding aan studenten van Wageningen University. Wat heeft ze met het onderwerp? “In vergelijking met ploeggenoten en concurrenten ben ik bovengemiddeld geïnteresseerd. Ik heb in Wageningen Dierwetenschappen gestudeerd en ben geïnteresseerd in wetenschappelijke ontwikkelingen. Ik ben ervan overtuigd dat op sportvoedingsgebied veel winst is te behalen. Ik vind het belangrijk om steeds een stapje voor te blijven. Daarom probeer ik nieuwe dingen uit, ook al zijn ze nog niet helemaal wetenschappelijk bewezen. Niets extreems hoor, maar bijvoorbeeld rodebietensap.”

Er zijn aanwijzingen dat de nitraten in het sap de zuurstofopname en dus het energieverbruik efficiënter maken, en zo het prestatievermogen van duursporters verbeteren.

Goed of fout

Van Vleuten krijgt voedingsadvies van sportdiëtist Marcel Hesseling, die alle Raboenners en -rensters op dit vlak ondersteunt. Hesseling doet dit via diverse factsheets en persoonlijk advies, waarbij de sporters een hoge mate van eigen verantwoordelijkheid hebben. Van Vleuten: “Hij zegt niet wat wel of niet mag, maar legt uit wat de gevolgen zijn van een bepaalde keuze.”

Hesseling: “De renners en rensters willen graag horen of iets goed of fout is. Maar zo simpel is het niet. Je kunt niet een stempel ‘goed’ of ‘fout’ op een product plakken. Dat hangt van de situatie af. Bijvoorbeeld vet in de vorm van olijfolie is goed, maar kan bij te hoge inname toch tot een (ongewenste) gewichtstoename leiden. Door de adviezen, en door met de renners te praten, wil ik ze laten inzien dat het om het totaalpakket gaat en dat niet één product bepaalt of je goed of fout bezig bent.”

Daarbij hamert hij op het belang van variatie en onbewerkte producten. “Op de fiets krijgen de renners al zeer veel geraffineerde producten binnen. Daarom adviseer ik om naast de wedstrijden zo gezond mogelijk te eten, door veel te variëren en goede keuzes te maken. Bijvoorbeeld door meer te variëren met verschillende soorten granen, zoals havermost, spelt en quinoa. In spelt, ook wel het oergraan genoemd, zit bijvoorbeeld veel minder fytinezuur, wat de opname van mineralen als calci-

um, zink, magnesium en ijzer ten goede komt. En de eiwitten in quinoa hebben weer een heel goede aminozuursamenstelling.”

Verleidingen en beperkingen

Bijzonder lastig heeft Van Vleuten het niet met alle voedingsadviezen. Ze houdt van gezond eten. “Het hoort bij mijn manier van leven. Ik vind het een uitdaging om gezond en lekker te koken met natuurlijke ingrediënten. Trouwens, iedereen staat aan verleidingen bloot wat eten betreft. Af en toe kies ik een moment dat ik iets minder gezonds neem, zoals een ijsje of een stuk taart. Om mezelf even mentaal op te laden.” Het scheelt dat ze niet extreem op haar gewicht hoeft letten, omdat Van Vleuten geen echte klimmer is, maar het meer van haar goede sprint en tijddrit moet hebben.

“Ik heb mezelf wel een beperking opgelegd qua alcohol. Omdat ik alcohol niet vind passen in het leven van een topsporter. Ik beperk het gebruik ervan tot een paar momenten per jaar. Het wereldkampioenschap is altijd de laatste wedstrijd van het seizoen, daarna houd ik wel van een pizza en een wijntje.” Terughoudend is Van Vleuten in het gebruik van voedings-sup-

‘De meeste sportvoeding lijkt te veel op elkaar’

plementen, zoals extra vitaminen en mineralen. “Ik gebruik zo min mogelijk en alleen wat ik echt niet via de normale voeding binnenkrijg. Bij bloedonderzoeken blijkt mijn vitamine- en mineralenstatus altijd goed. Wel neem ik vier supplementen die op de lijst staan van NOC*NSF van stoffen met een bewezen werking (zie kader). Een voorbeeld is vitamine D.” Hesseling benadrukt dat binnen de wielerploeg alleen wordt gewerkt met bewezen en geteste supplementen.

Koolhydraten als brandstof

Specifiek voor duursporters zoals wielrenners, is de grote inname van koolhydraten. Zeker de dagen voor een wedstrijd, tijdens een wedstrijd en de uren erna. Koolhydraten zijn de lichaamsbrandstof bij intensievere inspanningen. Je kunt in je lichaam een voorraad aanleggen in lever en spieren, door extra veel koolhydraten te eten de dagen voor een wedstrijd.

Hesseling heeft hierover factsheets samengesteld. Daarin staat bijvoorbeeld hoeveel koolhydraten nodig zijn voor een specifieke etappe, welke producten veel koolhydraten leveren en welke producten daarvoor inwisselbaar zijn om dezelfde hoeveelheden binnen te krijgen, en op welke manieren renners die hoeveelheden het beste binnen kunnen krijgen.

Van Vleuten weet daardoor exact wat ze moet doen. “Een of twee dagen voor de wedstrijd ga ik koolhydraten stapelen. Vaak neem ik dan extra brood, omdat ik daar erg van houd. Maar dat is persoonlijk. Andere koolhydraatbronnen zijn ook goed, zoals aardappelen of rijst. Ook eet ik vaker iets tussendoor, om aan die extra koolhydraten te komen; bijvoorbeeld vers fruit, gedroogde abrikozen of rozijnen.

De wedstrijd: snel en gemakkelijk

De ochtend voor de wedstrijd zorgt een koolhydraatrijk ontbijt

De topsportster eet eigenlijk heel gewoon.



voor de aanvulling van het leverglycogeen dat tijdens de nacht is verbruikt. “Ik weet precies hoeveel koolhydraten ik dan moet nemen op basis van een voorgeschreven hoeveelheid per kilogram lichaamsgewicht”, legt Van Vleuten uit. Verder drinkt ze ruim voldoende, zodat ze goed gehydrateerd aan de start staat; want ook dat is essentieel voor een goede prestatie.

“Tijdens de wedstrijd zijn variatie en smaak belangrijk om te zorgen dat je goed blijft eten en drinken”, vervolgt Van Vleuten. “Van steeds hetzelfde eten word je niet vrolijk. Een wedstrijd duurt ongeveer drieënhalf uur. Dan eet je circa zeven dingen en drink je minimaal drie bidons, tot wel zeven op warme dagen. We krijgen sportrepen via de ploeg van Science in Sport (SiS), en isotone dorstlessers voor de aanvoer van koolhydraten, water en elektrolyten. Daarnaast neem ik graag een banaan mee, omdat ik dat lekker vind, en nog een Sportbun, een speciaal broodje met extra koolhydraten.”

“Het eten moet snel en makkelijk weg te krijgen zijn. Want het is een hele uitdaging om voldoende te eten en te drinken en je ook nog op de koers te concentreren!”, weet Van Vleuten. Vooral in meerdaagse wedstrijden is na een etappe een snel herstel belangrijk en daarvoor opnieuw aanvoer van koolhydraten en vocht. “We krijgen dan onder meer een hersteldrank van de ploeg, met een combinatie van koolhydraten en eiwitten.”

Tip over sportvoeding

Desgevraagd heeft Van Vleuten voor de fabrikanten van sportvoeding nog een tip. “Ik vind dat ze veel meer vooruit mogen lopen in ontwikkelingen. Om een voorbeeld te geven: onderzoek wijst uit dat het lichaam waarschijnlijk meer dan 60 gram koolhydraten per uur kan opnemen als ook fructose wordt toegevoegd aan de sportdrink. Toch passen nog maar weinig fabrikanten dit toe. Dat verbaast me.” Hesseling sluit zich aan bij die kritiek. “Sportvoedingsfabrikanten zouden de wetenschappelijke literatuur nog beter kunnen volgen. Bijvoorbeeld door verschillende vormen van koolhydraten in de juiste verhoudingen aan dranken toe te voegen.”

Voor veelgebruikers van sportvoeding, zoals renners in etappewedstrijden als de Tour de France, ziet Hesseling nog meer beperkingen in het huidige aanbod. “De meeste sportvoeding lijkt te veel op elkaar. Qua smaak, textuur en samenstelling doet iedereen elkaar na. Ook de sportdranken lijken qua smaak veel op elkaar. De meeste topsporters ervaren deze als te zoet. Vaak zijn deze dranken bestemd voor de grote markt, de minder fanatieke sporter, die met minder regelmaat deze producten gebruikt. Verschillende merken voegen zelfs zoetstof toe

om de dranken zoeter te maken! Voor de gemiddelde sporter is dat geen probleem. Maar voor een topsporter die dag in dag uit deze producten neemt, gaat de zoete smaak tegenstaan. Die wil liever een neutralere smaak. En het natriumgehalte zou juist aanzienlijk hoger mogen zijn voor renners die een week lang dagelijks in de hitte rijden.”

Dan zijn gebitsproblemen nog niet genoemd. “Daar ben ik inderdaad minder blij mee”, beaamt Van Vleuten. “Die sportvoeding geeft veel tanderosie. Ik maar me daar wel zorgen over, en mijn tandarts ook!”

Voedingssupplementen

NOC*NSF (Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie) heeft een lijst van supplementen opgesteld waarvan een nuttige toepassing voor sporters aannemelijk is op basis van wetenschappelijk bewijs. Welke supplementen voor welke sporters positief kunnen bijdragen aan de sportprestatie is van veel factoren afhankelijk. NOC*NSF is de bundeling van de georganiseerde sport in Nederland.

Lijst van bewezen voedingssupplementen NOC*NSF

1. Vitamine C
2. Multi-antioxidant (inclusief vitamine C en E en β -caroteen)
3. Bicarbonaat in capsulevorm
4. β -alanine
5. Cafeïne
6. Creatine
7. 'Multi': gecombineerd preparaat met vitamines en mineralen
8. Glucosamine/chondroïtine (gecombineerd en gesulfateerd)
9. Hoogwaardig eiwit-supplement
10. Calcium
11. Vitamine D
12. Probiotica
13. Zink
14. Quercitine

Anja Janssen

Ir. A. Janssen is freelance journaliste