

Kipkluiven voor een toptijd

Sportvoeding is duur en onnodig. Vertrouw op spullen uit de voorraadkast. tekst **Annet Veenstra**

Neem elke ochtend maar een theelepel tomatenpuree", zei de bloedzuster. En dat op een nuchtere maag. „Ja, dat is de hardcorevariant, maar je mag het ook mengen in een glas verse jus." Geen melkproducten in het eerste uur era. Over twee weken terugkomen.

Dit trucje had ze al vaker toegepast bij mensen met een te lage hemoglobinewaarde (Hb). Ze kreeg gelijk. Na anderhalve week met deze 'ijzerbommetjes' in de ochtend was mijn Hb met een volle punt omhoog gegaan en mocht ik de bloedbank weer voorzien van een verse, halve liter. Tomatenpuree bevat in zijn geconcentreerde vorm veel meer ijzer dan een gewone tomaat. Ijzer is nodig voor de vorming van hemoglobine. En een hoger Hb betekent een beter uithoudingsvermogen. Handig voor de duursporter, want die zit niet zo ruim in z'n ijzer voorraad. 28 cent kost zo'n potje puree. Heel wat minder dan een pot ijsersupplementen - die bovendien ontstekingsreacties en constipatie kunnen veroorzaken. Een voordelige en gezonde vervanger dus voor dure sportvoeding. Waar sportrepen, sportdranken, geconcentreerde gels en proteïnepoeders vroeger voorbehouden waren aan opgepompte spierbundels in het krachthonk, is het nu niet ongewoon om als amateur een gel of reep mee te nemen tijdens een fietstraining, of een herstelpoeder klaar te hebben liggen voor na een hardlooptocht. Maar je kunt makkelijk hetzelfde bereiken met producten uit je voorraadkast.

Misschien loop je op zondagochtend mee tussen de strakke broekjes in de duinen. Of anders zie je elke dag toch minstens een broekje of drie voorbij rennen. We beleven een tweede loopgolf, na de eerste in de jaren tachtig. Noem het gerust een duursportgolf, want naast de hardlopers die niet meer weg te denken zijn uit het straatbeeld, beleven ook triatlonverenigingen en wielerveenementen als Alpe d'Huzes hoogtijdagen. Sportvoedingsfabrikanten spelen in op die markt: creatinepoeder, nitraatgel, extra cafeïne, sportgels op basis van natuurlijke ingrediënten, bietsnaps, kramppreventieve-bruistabletten. Het hoofd is al moe als het lijf nog moet beginnen.

Toegevoegde onzin

Het is eigenlijk heel eenvoudig, zegt duursportvoedingsdeskundige ir. Yneke Vocking. „Sportvoedingsmerken komen met allemaal mooie praatjes, maar als je op de verpakking kijkt, zie je dat alle isotone sportdranken gewoon een combinatie zijn van koolhydraten, water en zout. Vervolgens voegen fabrikanten er allerlei onzin aan toe waarvan de werkzaamheid helemaal niet bewezen is. Kost een hoop geld, doet weinig.”

Zo'n sportdrink is volgens Vocking goed te vervangen door limonadesiroop (voor de kool-

hydraten) en een theelepel zout. „Voeg daar nog 50 gram kristalsuiker aan toe", zegt Fred Brouns, hoogleraar Health Food Innovation aan Maastricht University en lid van de Nederlandse Academie der Voedingwetenschappen, „dan heb je hetzelfde mengsel als in een sportgel of isotone sportdrink. Of neem bruine rietsuiker, dat heeft een rijkere smaak en wat meer body." Hij zegt het alsof hij een goede wijn aanprijst.

Het heeft allemaal te maken met het aantal koolhydraten dat het lijf kan opnemen. Tijdens intensieve inspanning moet je je koolhydraatvoorraad aanvullen en dat kan het beste met 60 gram per uur. Meer nemen je darmen niet op. Sportvoedingsfabrikanten hebben zich bekwaamd in het oprekken van die grens naar 90 gram per uur. De truc zit hem in het toevoegen van suikers die zowel uit glucose als fructose bestaan. Fructose wordt via een andere weg in de darmen opgenomen, dus kan er nog dat extra stootje koolhydraten bij. Fred Brouns vraagt zich af of je die koolhydraatgrens wel moet willen verhogen: „Met 50 gram extra koolhydraten per uur houd je je koolhydraatvoorraad prima op peil. Die hoeveelheid neemt je lichaam het snelst op. Ga je daar overheen, dan rem je alleen maar je vetverbranding af en die wil je juist op gang houden. Ik betwijfel of het oprekken van die grens tot 90 gram wel tot prestatieverbetering leidt.”

Overdreven gebruik van sportvoeding ziet Yneke Vocking vaak, met name bij recreatieve wielrenners. „Een rustige duurtraining moet je gewoon vier uur vol kunnen houden op alleen water. De meesten beginnen na een half uur al met reepjes. Dat is echt overdreven." Sporters moeten rekening houden met het soort training dat ze gaan doen. Pas bij een intensieve of intervaltraining (als je door het hijgen niet meer kunt praten) wordt het belangrijk de koolhydraten tussentijds aan te vullen. En bij zo'n intensieve training moet je daar wél direct mee beginnen, om te voorkomen dat je reserves opraken. Maar daarvoor zijn geen speciale sportrepen nodig, een ouderwetse plak ontbijtkoek volstaat. Deze levert snelle koolhydraten waardoor je je training goed vol kunt houden. Zelfs een Marsreep doet volgens Brouns hetzelfde als dure sportvoeding met zijn grote hoeveelheid snelle suikers. Of een banaan. Suiker is suiker tijdens het sporten, beamen zowel Brouns als Vocking. Na deel van Mars en banaan is wel dat ze er weinig appetijtelijk meer uitzien na anderhalf uur broeien in je achterzak. In plaats van een sportgel kun je ook eens de tube honing bij je verse munthee bewaren. Honing bestaat uit glucose en fructose en levert dus ook snelle koolhydraten. Bovendien is de kleine verpakking gemakkelijk mee te nemen.

Maar of je nu commerciële sportvoeding eet of een vervanger uit het keukenkastje, eet er vooral niet te veel van. „Ik ken een heleboel mannen die op fietsvakantie zijn geweest en zwaarder terugkomen. Terwijl ze zeker twintig uur op de fiets hebben gezeten. Die hebben dus te veel repen en gelletjes gegeten", zegt Vocking. Ze waarschuwt ook voor de 'puur-natuurvruchtenrepen' die nu zo in zijn: die bevatten vooral veel vet en vezels, krijg je alleen maar last

van. Van Vocking mogen we ook best 's ochtends op een nuchtere maag een rondje gaan hardlopen. Als je daarna maar goed eet.

Na de training zijn eiwitten het sleutelwoord. Je hebt er 20 gram van nodig om te herstellen. Belangrijk als je de volgende dag weer een training moet volbrengen. De eiwitten in dure proteïnepoeders zijn gewoon afkomstig uit melk. In plaats van herstelpoeder kun je dus ook een bakje magere kwark nemen met wat fruit voor de koolhydraten. Of neem rauwe ham op brood, dat is lekker zout en bevat ook eiwit. Yneke Vocking meent dat poeders vooral handig zijn in het buitenland, als je geen beschikking hebt over een koelkast. „Je kunt zo'n poeder onderweg gemakkelijk oplossen bij een kraantje. Sportvoeding is eigenlijk vooral gemakkelijk in gebruik.”

Paul Vaessen, van Maxim Sportvoeding, komt tot dezelfde conclusie: „Sportvoeding is ook gewoon een gemaksproduct. Het bevat weinig vet. Je hebt wat koolhydraten, wat eiwitten, wat mineralen. En het zit al in de juiste verhoudingen.”

Vaessen benadrukt dat sportvoeding ook niet voor de amateursporter is: „Wie gewoon naar de fitness gaat of anderhalf uur gaat lopen, heeft geen sportvoeding nodig. Wij zijn er echt voor het topsportsegment." En hebben we zo'n herstelshake nodig? „Die heb je alleen nodig als je een zware training hebt gehad. Het kan ook bijvoorbeeld met chocolé. De gewone sporter, daar zijn wij niet voor. Die moet gewoon goed eten." Daarmee schuift Vaessen zijn belangrijkste groep afnemers terzijde. Hoogleraar Brouns: „Minstens 95 procent van de sportvoedingsmarkt bestaat uit amateurs. De sporters vormen slechts twee tot drie procent.”

Volkomen boterham

Hoewel eiwitten onontbeerlijk zijn in het spordieet, krijgt Vocking vaak sporters met eiwittekorten in haar praktijk. „Juist de mensen die heel gezond proberen te eten moeten erg oppassen, vooral vegetariërs. In mijn praktijk zie ik vaak dat eiwittekort tot maag-/darmklachten leidt. Het gaat echt ten koste van de gezondheid. Gevolg van die maag-/darmproblemen is dat ze nog gezonder proberen te eten, nog extremer. Dan laten ze bijvoorbeeld ineens gluten staan. Die mensen komen vervolgens bij mij. Vaak adviseer ik ze dan om toch weer een beetje kip te gaan eten, voor de eiwitten. Je kunt niet zonder gevolgen een deel van de schijf van vijf weglaten.”

De waarheid is dat goed voedingsadvies doodsaai is. Goed eten is niet veel meer dan normaal eten zonder gekkigheid. Houd je aan de schijf van vijf en eet gevarieerd. En blijf gewoon dat volkoren bammetje eten, want daar is niks mis mee. Slechts 1 procent van de Nederlanders is gluten-intolerant. Het is een cliché, maar een gevarieerde basis is het belangrijkste. Dat is waar voor niet-sporters, maar voor sporters des te meer.

En wil je toch pleisterplakken met een supplement, neem er dan een van de drogist voor zwangere vrouwen. Ja, mannen, dat geldt ook voor u. Dat preparaat bevat een nuttige toevoeging met onder andere een extra stoot magnesium, zink en ijzer. Handig voor de sporter.

ZELF SPORTDRANK MAKEN

Voor in de bidon

Maak een concentraat van:
60 ml limonadesiroop, 1 theelepel keukenzout, of:
- 500 ml sinaasappelsap, 1 theelepel keukenzout, of:
- 65 gr diksap, 1 theelepel keukenzout, of:
- 100 gr Roosvicee, 1 theelepel keukenzout.

Vul een van deze concentraten aan met water tot 750 ml (grote bidon). Je hebt dan een dorstlesser met 45 gr koolhydraten en 2 gram zout.

Voor na training of wedstrijd

Meng 150 gr magere kwark, 100 gr magere melk, 100 gr bevroren fruit, zoals bosbessen (goedkoop en lekker) en banaan

Zet deze herstelshake in de koelkast voor je training. Deze shake bevat 242 kcal, 1,5 gr vet, 1 gr verzadigd vet, 22 gr eiwit, 44 gr koolhydraten en 4,3 gr vezels.

Deze recepten zijn afkomstig van duursportvoedingsdeskundige ir. Yneke Vocking.

Gel en poeders zijn vooral makkelijk in gebruik