



Voeding en beweging Sportief bekeken

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK
KOKEN MET EEN
SPORTIEVE TWIST

EXPERT AAN HET WOORD

BEWEGINGSDRIEHOEK
VOOR EEN ACTIEVER LEVEN

COLOFON

NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56
1030 Brussel

info@nice-info.be
www.nice-info.be

30e jaargang nr 2
April-mei-juni 2022

Een uitgave van VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel.

Verschijnt 4 maal per jaar.

Redactieraad

I. Coene, ir. H. De Geeter,
L. Driesen, G. Vanderspikken

Eindredactie

I. Coene

Wetenschappelijke adviesraad

Dr. W. De Keyser, Prof. Dr. ir. B.
De Meulenaer, Dr. ir. H. De Ruyck,
Prof. Dr. ir. C. Matthys, Dr. J. Plaete,
Prof. Dr. Y. Vandenplas, A. Vandeputte,
Prof. Dr. ir. G. Vansant, Dr. K. Van Royen,
Dr. A. Verrijken

Verantwoordelijke uitgever

H. De Geeter

Druk

Antilope De Bie

Fotografie

Shutterstock

Abonnementen

Een abonnement is enkel gratis
voor voedings- en gezondheids-
professionals in België.

Een abonnement aanvragen of
de artikels gratis raadplegen op
www.nice-info.be > Nutrinerws.
Adreswijzigingen doorgeven via
www.nice-info.be/adreswijziging-nutrinerws.

Abonneren impliceert uw toestemming
voor de verwerking van uw contact-
gegevens overeenkomstig de
privacyverklaring van NICE op
www.nice-info.be > Privacyverklaring.

Copyright

Niets van deze uitgave mag zonder
schriftelijke toestemming van VLAM
vzw-NICE op welke manier dan ook
worden overgenomen.

6

17

18

4 GOED OM WETEN

6 NADER BEKEKEN

Voeding en beweging:
hand in hand, ook op
het bord

14 GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Koken met een
sportieve twist

17 RECEPT

Lasagne met zoete
aardappel en bloemkool

18 EXPERT AAN HET WOORD

Dr. Ragnar Van Acker
Bewegingsdriehoek
voor een actiever leven

EDITO

De zomer lonkt. Wij kijken reikhalzend uit naar lange zonnige dagen en enkele weken vakantie. Sommigen hopen nu eindelijk eens het goede voornemen dat ze 6 maanden geleden hebben gemaakt waar te maken en meer te gaan bewegen. Vreemd is dat niet. Wat meer vrije tijd, minder snel donker 's avonds en warmer weer in de zomer nodigt meer uit om te wandelen, te lopen of te fietsen dan in de winter. Eens gestart ondervind je het wellicht al snel: minder lang stilzitten en regelmatig en voldoende bewegen is goed voor lichaam en geest.

Om meer mensen op weg te helpen naar een gezondere leefstijl met een gezonde bewegingsmix werd naar analogie van de voedingsdriehoek een bewegingsdriehoek ontwikkeld. Dr. Ragnar Van Acker van het Vlaams Instituut Gezond Leven, de expert aan het woord in dit nummer, legt uit hoe we de bewegingsdriehoek moeten begrijpen en gebruiken. Wie wil starten om meer te gaan bewegen moet de drempel niet te hoog leggen en hoeft zeker niet meteen intensief te sporten. Meer beweging inbouwen in het dagelijkse leven is al een goede eerste stap.

Een gezonde basisvoeding komt zowel voor een meerbeweger als een topsporter op de eerste plaats.



Door enkel meer te bewegen en geen aandacht te besteden aan je voeding, zal je wellicht niet de beoogde gezondheidswinst behalen. Gezond eten en voldoende bewegen moeten hand in hand gaan. Drie sportdiëtisten met ruime expertise in het begeleiden van sporters lichten in de rubriek 'Nader bekeken' belangrijke basisprincipes en aandachtspunten toe van een gezonde voeding afgestemd op ieders bewegingspatroon. Een gezonde basisvoeding komt zowel voor een meerbeweger als een topsporter op de eerste plaats. Pas wanneer de behoefte aan brandstoffen en bouwstoffen verder oplopen door meer intensief te sporten, kunnen er extra's nodig zijn ter aanvulling, niet ter vervanging.

Het misverstand dat wie sport speciale voeding met bijzondere ingrediënten of aparte bereidingstechnieken nodig heeft, leeft nog sterk. De rubriek 'Gezond eten, zo kan het ook' geeft tips om lekker en gezond te koken met een sportieve twist, rekening houdend met geplande sportactiviteiten. We illustreren dit verder in een tool door enkele Vlaamse favoriete gerechten in een sportiever jasje te steken.

Het NICE-team wenst je veel inspiratie voor een actieve, gezonde zomer.

H. De Geeter
Coördinator NICE



Zijn WHO-cijfers rond overgewicht aangedikt?

Op 3 mei 2022 werd een nieuw rapport rond overgewicht en obesitas van de World Health Organization (WHO) gelanceerd. Het spoort landen in Europa aan om dringend maatregelen te nemen tegen de obesitasepidemie, ook in België.

De WHO besprak Europese prevalenties van overgewicht en obesitas en gebruikte daarvoor, vermoedelijk om hun boodschap kracht bij te stellen, nogal alarmerend en dramatisch taalgebruik. Bijna 60% van de volwassenen, en meer mannen (63%) dan vrouwen (54%), zouden lijden aan overgewicht of obesitas. Ook bijna 1 op 3 kinderen zouden kampen met zwaarlijvigheid. De cijfers voor België zouden in dezelfde orde van grootte liggen. Zowel het taalgebruik als de cijfers kunnen het idee geven dat de vele interventies met betrekking tot preventie en zorg rond overgewicht en obesitas in Vlaanderen niets uithalen. Vooraleer tot deze conclusie te komen roept Eetexpert, Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen, op om de WHO-cijfers in de juiste context te plaatsen. Eetexpert zocht uit waar de cijfers van de WHO vandaan komen en hoe ze zich verhouden met de recente Belgische en Vlaamse cijfers.

 [WHO European Regional Obesity Report 2022](#)

 [Eetexpert.be/nieuw-who-rapport-rond-obesitas-duiding](https://eetexpert.be/nieuw-who-rapport-rond-obesitas-duiding)



NICE Factsheets

De kinderleeftijd en de adolescentie zijn ideale periodes om kennis, attitudes en vaardigheden bij te brengen, ook over gezond eten. Hoe vroeger we gezonde eetgewoonten aanleren, hoe groter de kans dat we die een leven lang meenemen. NICE heeft de kernboodschappen om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij kinderen en jongeren te begeleiden, verzameld in drie factsheets, een per leeftijdsgroep: kleuters van 3 tot 6 jaar, lagereschoolkinderen van 6 tot 12 jaar en jongeren van 12 tot 18 jaar. Per factsheet is ook een handig overzicht opgenomen met verwijzingen naar meer achtergrondinformatie rond specifieke thema's en naar praktische materialen voor meer tips, weetjes en recepten. De factsheets sluiten aan bij de drie boekjes binnen de reeks 'Gezond gebeten'.

 [www.nice-info.be/materialen > factsheets](https://www.nice-info.be/materialen/factsheets)



Kimchi

Kimchi is pittig gefermenteerde (Chinese) kool die ontstaat door intacte stengels en bladeren te laten fermenteren met chilipeper, knoflook en vissaus. In een zuurstofvrije, vocht- en zoutrijke en 'warme' omgeving (kamertemperatuur) zorgen melkzuurbacteriën, die van nature aanwezig zijn op groenten of via een startercultuur zijn toegevoegd, voor een spontane verzuring. Ze maken de groenten friszuur, aromatisch en knapperig. Er is een groeiende trend om groenten thuis zelf te fermenteren. Fermenteer niet in het wilde weg want het houdt ook risico's in. Respecteer de basisregels van fermentatie en gebruik ingrediënten van goede kwaliteit. Hou het voedselveilig.

 Meer lezen: www.nice-info.be/voedingsmidde-len/groenten-en-fruit/gefermenteerde-gepekeld-groenten



Van atleten tot ouderen

Wat is de link tussen atleten en ouderen? Het belang van optimaal spierherstel bij sporters en optimaal spieronderhoud bij ouderen dankzij een optimale voeding. Die is complexer dan vaak wordt verondersteld. Er is meer nodig dan enkel voldoende eiwitten innemen.

Uit onderzoek met ei, vis en melk blijkt dat eiwitten innemen in de vorm van voedingsmiddelen meer gunstige effecten kan hebben op de spiereiwitsynthese door de interactie met andere nutriënten of bioactieve stoffen in de voedselmatrix. Dit effect lijkt bovendien belangrijker naarmate de eiwitinname beperkter is, zoals bij ouderen. Bij ouderen spelen ook aspecten van smaak, vertrouwdheid, gemak en betaalbaarheid mee. Nog een belangrijk aandachtspunt: voor een optimaal effect moet de eiwitinname beter verdeeld worden over de dag. In de praktijk betekent dat meestal meer eiwitten bij het ontbijt en minder bij de warme maaltijd. Deze topics werden belicht tijdens een webinar op 8 juni 2022, georganiseerd door EFAD in samenwerking met EMF.

Herbekijk de webinar met Dr. N. Burd en Dr. C. Murphy: <https://efad-emf-webinar2.socialguru.gr>



De Belg en zijn aardappelen

De aardappel blijft een vaste waarde op het bord, zij het meer bij ouderen dan bij jongeren. Dat blijkt uit recent onderzoek uitgevoerd door het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM).

Op een gemiddelde dag eet 41% van de Belgen aardappelen. In 2014 was dat nog 49%. Dit percentage ligt hoger bij ouderen (52% van de 55 tot 64-jarigen ten opzichte van 33% van de 18 tot 34-jarigen). Hoewel het aardappelverbruik op lange termijn licht is gedaald, blijven aardappelen in België de maaltijdbegeleiders bij uitstek. Ter vergelijking: op een gemiddelde dag eet 22% pasta, 9% rijst, 3% noedels/wokmie en 1% quinoa.

Gekookte aardappelen staan in 2021 gemiddeld nog vaker op het menu dan frietjes (10%), puree (6%) en gebakken aardappelen (4%) maar ze verliezen aan terrein: in 2021 at 12% van de Belgen op een gemiddelde dag gekookte aardappelen, in 2014 was dat nog 18%. Aardappelen bereid in de oven zijn de sterkste groeier.

In 2021 bedroeg het thuisverbruik van verse aardappelen 20,6 kg per capita. Over een langere termijn bekeken is het thuisverbruik dalend, maar door de coronamaatregelen vond er in 2020 en 2021 een verschuiving plaats van buitenshuis- naar thuisverbruik. Hierdoor was het thuisverbruik in 2020 en 2021 respectievelijk 9% en 5% hoger dan in 2019. Het merendeel van de verse aardappelen komt uit België: in 2021 waren 76% van de aangekochte aardappelen inlands.

Belgisch thuisverbruik van aardappelen (2021): www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank

www.nice-info.be/voedingsmiddelen/aardappel

Bron: Consumptietracker van VLAM, een online onderzoek uitgevoerd door iVox waarbij doorheen het ganse jaar aan mensen wordt gevraagd wat ze de dag voordien hebben geconsumeerd, en gegevens die VLAM aankocht bij GfK België. GfK België volgt de aankopen van 6000 Belgische gezinnen voor thuisverbruik op.



VOEDING EN BEWEGING HAND IN HAND, OOK OP HET BORD

I. COENE, G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundigen NICE

In samenwerking met

G. Devriendt, K. Rector en S. Scheirlynck
Sportdiëtisten

 Meer info te raadplegen op
www.nice-info.be via 'Zoeken op'

Een fit lichaam en een goede gezondheid zijn niet te koop. Daar moet aan worden gewerkt. **Voeding en beweging vormen hierin belangrijke pijlers en moeten zoveel mogelijk op elkaar worden afgestemd.** Met een eenzijdige focus op enkel de voeding of op enkel beweging valt er geen medaille te behalen, zelfs geen speekmedaille. Hoe realiseren we een win-winrelatie? Wij gingen te rade bij drie sportdiëtisten met ruime expertise.



BEKNOPT

- Een gezonde en gevarieerde voeding conform de algemene voedingsaanbevelingen van de voedingsdriehoek levert doorgaans voldoende brandstoffen, bouwstoffen, vitaminen en mineralen om wat meer fysieke activiteit in het dagelijkse leven op te vangen.
- Naarmate je meer intensieve sportactiviteiten inplant, moet je meer bij je voeding stilstaan: wet eet ik best voor, tijdens en na een bepaalde sportactiviteit. Alles hangt af van de intensiteit, de duur en het type van inspanningen die je inplant.
- Als die basisvoeding goed zit maar nog niet volstaat om in de (verhoogde) behoeftes te voorzien, bijvoorbeeld wanneer er frequenter en/of meer intensieve trainingen plaatsvinden, dan kunnen er extra's worden overwogen ter aanvulling, niet ter vervanging.
- Lees ook de top 3 aandachtspunten van elk van de drie sportdiëtisten.

Gezond eten en voldoende bewegen zijn vaste onderdelen van een gezonde leefstijl voor meer levenskwaliteit op korte en op lange termijn. Zij hebben een gunstig effect op het cardio-metabole risicoprofiel, het psychisch welbevinden en de fysieke fitheid. Voldoende fysieke activiteit verbetert ook het slaapmetabolisme en de controle op de appetijt en de energie-inname. Er zijn aanwijzingen dat meer fysieke activiteit op jonge leeftijd de hersenontwikkeling en sociale vaardigheden en interacties met anderen bevordert. De toenemende belangstelling voor zowel voeding als beweging in gezondheidspromotie en ziektepreventie op elke leeftijd komt niet uit de lucht gevallen. Ze is goed gedocumenteerd.

 De voedingsdriehoek nader bekeken

 Expert aan het woord – Bewegingsdriehoek (zie ook p. 18)

Voeding en beweging mogen niet los van elkaar worden gezien. Ze versterken elkaars effect en moeten dus hand in hand gaan. In welke mate moeten we onze voeding aanpassen als we meer lichaamsbeweging inbouwen in onze dagelijkse routine en/of gaan sporten? Een voedings- en bewegingsschema kan handig zijn, maar zelf meer inzicht verwerven in enkele basisprincipes helpt ons al een gezonder stuk op weg. We leggen ook enkele veel voorkomende vragen of misvattingen voor aan de sportdiëtisten.

IK BEWEEG, DUS IK SPORT?

Fysieke activiteit duidt op elke beweging van het lichaam. De mate waarin we meer fysiek kunnen zijn is breed: gaande van meer beweging inbouwen in de dagelijkse activiteiten – een actieve, gezonde levensstijl – tot topsport beoefenen (zie 'Weet waarover je spreekt'). Het advies om meer te bewegen wordt vaak onterecht geassocieerd met louter sporten. Dat kan mensen afschrik-



WEET WAAROVER JE SPREEKT

MEER-BEWEGERS

Meer beweging integreren in de dagdagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld vaker rechtstaan, staand bellen, naar de winkel wandelen, zelf de auto wassen, vaker de fiets of het openbaar vervoer nemen. De impact van steeds meer fysieke activiteit inbouwen in de dagelijkse activiteiten op het totale energieverbruik mag niet worden onderschat. Wie veel in beweging is maar niet actief aan sport doet, kan zo uiteindelijk meer verbruiken op een dag dan wie wel eens sport maar daarnaast ook de hele dag zit.

RECREATIEVE SPORTERS

Zij gaan regelmatig sporten, meestal volgens een terugkerend patroon. Het heeft dikwijls ook een ontspannend en sociaal karakter.

De sportinspanningen kunnen variëren.

- Eerder rustige inspanningen (bv. wandelen, een uurtje loslopen, 2 uur rustig fietsen)
- Meer intensieve inspanningen (bv. een intervalloop)
- Duurinspanningen (bv. 20 km joggen, 4 uur wielrennen, een voetbalmatch)
- Krachtinspanningen (bv. krachttraining, crossfit).

WEDSTRIJDSPORTERS

Zij bevinden zich op de brug tussen recreatief sporten en professioneel sporten.

TOPSPORTERS

Een selecte groep van (semi)-professionele atleten. Zij worden begeleid met trainings- en wedstrijdschema's waarbij ook de voeding telkens maximaal moet aansluiten voor optimale sportprestaties en herstel.

ken om meer fysieke activiteit in hun leven in te bouwen. De hoeveelheid fysieke activiteit blijkt belangrijker dan de intensiteit ervan. Deze insteek is ook belangrijk in de strijd tegen sedentair gedrag. Sedentair gedrag verwijst naar lang stilzitten en de toenemende schermtijd. Dit groeiende probleem riskeert, onafhankelijk van de mate van fysieke activiteit, een belangrijke impact te hebben op de gezondheid en moet op zichzelf worden aangepakt.

MEER SPORTEN, DUS MEER ETEN?

Meer bewegen of sporten betekent niet altijd dat we meer moeten eten. 'Alles hangt af van de intensiteit, de duur en het type van inspanningen die je inplant en met het doel dat je voor ogen hebt', benadrukt Stephanie Scheirlynck, 'Een gezonde en gevarieerde voeding conform de algemene voedingsaanbevelingen van de voedingsdriehoek levert doorgaans voldoende brandstoffen, bouwstoffen, vitaminen en mineralen om wat meer fysieke activiteit in het dagelijkse leven op te vangen.' Twee keer per week een uurtje joggen of fietsen levert een extra energieverbruik op van in totaal ongeveer 1000 kcal per week of gemiddeld 150 kcal per dag.

Wie vol goede moed begint te sporten overschat vaak zijn of haar extra energiebehoefte. Gino Devriendt: 'De oermens had bij manier van spreken een volgeladen rugzak energie nodig om gewoon te kunnen overleven. Vandaag is die rugzak bij de meeste mensen twee tot drie keer zo groot. De meesten hebben dus wel wat reserve om wat extra fysieke activiteit of sport te doen, zonder daarvoor onmiddellijk te moeten compenseren met extra voeding'. Gino Devriendt waarschuwt echter ook voor het omgekeerde. 'We zien de laatste tijd ook veel sporters die de impact van hun sportprestatie op het lichaam onderschatten. Ze passen hun voeding onvoldoende aan wanneer de trainingsintensiteit of -frequentie verhoogt. Wie systematisch te weinig energie en bouwstoffen voorziet, zal hier op termijn problemen van ondervinden'. Vooral bij sporters met een focus op gewichtsverlies moet men attent zijn. 'In het begin kan het lichaam de groeiende kloof tussen het verbruik en de inname nog enigszins compenseren en wordt het gewichtsverlies dat ermee gepaard gaat als wenselijk gezien', vertelt Gino Devriendt, 'tot ze als gevolg

van voedingstekorten plots vaker problemen beginnen te ondervinden zoals vermoeidheid, sneller ziek worden of blessures oplopen. Dat kan demotiverend werken en mensen die overmoedig zijn gestart, snel weer doen afhaken, wat jammer is. In extreme gevallen kan systematisch te weinig eten ook leiden tot hormonale problemen en eetstoornissen. Voor topsporters kan dit zelfs hun carrière kosten', vervolgt Gino Devriendt, 'Gelukkig wordt het syndroom RED-S binnen het sportmilieu steeds vaker tijdig gedetecteerd en zijn er nu ook meer acties om het te helpen voorkomen. In de clubs waar ik werk of kom, is er een psycholoog en sportdiëtist. De sporters weten dat er een netwerk is waar ze terecht kunnen.'

 **Syndroom RED-S: relatief energietekort in de sport**

EERST DE BASIS, DAN DE REST

Een gezonde voeding is vaak het eerste waaraan moet worden gesleuteld wanneer iemand op consultatie komt bij een sportdiëtist. 'Mensen beginnen vaak omgekeerd', vertelt Gino Devriendt 'Ze kijken in de eerste plaats naar welke shakes, repen, gels of andere supplementen ze zouden kunnen nemen als ze beginnen te sporten of om nog beter te kunnen sporten. Dat klinkt hip en serieus in de oren. Maar die houding werkt uiteindelijk vaak teleurstellingen in de hand. Een supplement kan geen slechte voeding fixen'. Van meer-bewegers tot topsporters, zij moeten in de eerste plaats het grootste deel van hun energie en voedingsstoffen uit een goed samengestelde basisvoeding leren te halen. Als die basisvoeding goed zit maar nog niet volstaat om in de (verhoogde) behoeftes te voorzien, bijvoorbeeld wanneer er frequenter en/of meer intensieve trainingen plaatsvinden, dan kunnen er extra's worden overwogen ter aanvulling, niet ter vervanging.



STEPHANIE SCHEIRLYNCK

WERKT ALS SPORTDIËTISTE VOOR WORLD TOUR
WIELERPLOEG TREK-SEGAFREDO EN VOETBALTEAM
RSC ANDERLECHT EN BEGELEIDT DAARNAAST NOG
INDIVIDUELE TOPATLETEN IN ALLERLEI DISCIPLINES.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN

- 1 Stem je voeding af op je trainingen en gebruik je rustdag om je te organiseren.
- 2 Besteed vooral aandacht aan je voeding rondom de training, dus voor, tijdens en nadien.
- 3 Er is zeker ruimte voor extraatjes: als je voor 80% alles goed doet, kom je al een heel eind.

MEER SPORTEN = MEER PLANNEN

‘Staat er een sportactiviteit gepland, dan is het belangrijk om na te denken wat en wanneer je eet, zodat je voldoende energie hebt om ze goed te kunnen uitvoeren,’ zegt Karolien Rector. ‘Veel mensen nemen bijvoorbeeld hetzelfde ontbijt wanneer ze op weg gaan met hun koersfiets als wanneer ze naar kantoor gaan. Als je voor het sporten niets extra eet, presteer je minder goed omdat je op dat moment niet over de nodige brandstof beschikt die hiervoor nodig is. Daarna ga je meestal ook grote honger hebben waardoor je dan makkelijker zomaar om het even wat eet. Zo riskeer je extra energieverbruik te overcompenseren en niet adequaat te recupereren,’ vervolgt Karolien Rector. ‘Een goede sportvoeding moet vooral anticiperen op extra energieverbruik, niet compenseren.’ Stephanie Scheirlynck beaamt dit: ‘Als je sport wil je liever niet de man met de hamer tegenkomen. Je wil ook resultaten zien en voelen van je sportinspanningen. Naarmate je meer intensieve sportactiviteiten inplant, moet je ook meer bij je voeding stilstaan: wat eet ik best voor, tijdens en na een rustige of een meer intensieve training?’

 Maaltijdplanner

EEN GOED GEVULDE BRANDSTOFTANK

Het lichaam gebruikt als brandstof koolhydraten en vetten uit de voeding of uit de voorraden opgeslagen in het lichaam. In welke verhouding je lichaam deze brandstoffen verbruikt, hangt af van de intensiteit en de duur van de sportinspanning. Hoe intensiever je sport, hoe meer koolhydraten je in verhouding tot vetten verbruikt. Bij rustige inspanningen (bv. wandelen, een uurtje loslopen, 2 uur rustig fietsen) wordt vooral de vetverbranding gestimuleerd. Vetten zijn trage brandstoffen en kunnen het lichaam lange tijd van energie voorzien zonder dat deze voorraad moet worden aangevuld. Dat geldt niet voor onze koolhydraatvoorraad (glycogeen). ‘Als je meer intensief wil sporten, dan moet je kunnen starten met een goed gevulde brandstoftank of koolhydraatvoorraad. Je kan geen 20 km lopen op een blad sla en een stukje kip. Met een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende koolhydraatbronnen zoals volkorenbrood, volkoren pasta of andere granen en rijst, aardappelen, havermost en peulvruchten krijg je je brandstoftank doorgaans goed gevuld,’ zegt Gino Devriendt. Hiervoor systematisch extra aardappelen of een dubbele portie pasta opscheppen is niet meer nodig. Variëren met een portie aardappelen op het bord is prima. Maar op een zwaardere trainingsdag of wedstrijddag kan een bord pasta beter zijn. ‘Alles hangt ook af van het doel en de intensiteit waarmee je gaat sporten,’ stelt Gino Devriendt. ‘Als je gewoon wat meer wil bewegen en daarbij ook wat gewicht verliezen, dan is eens een maaltijd zonder koolhydraten maar met bijvoorbeeld extra groenten geen probleem,’ vertelt Gino Devriendt, zonder daarbij koolhydraten als dikmakers te bestempelen. ‘Want dat zijn ze op zich zeker niet,’ zegt Gino Devriendt uitdrukkelijk. De verhouding tussen koolhydraten

en vetten in de voeding wordt dus best afgestemd in functie van wat het lichaam nodig heeft voor de geplande sportactiviteiten. Door met portiegroottes te spelen kan de koolhydraatname goed worden afgestemd op de energiebehoefte.

OP TIJD BIJTANKEN

Een goed gevulde koolhydraatvoorraad in het lichaam volstaat om ongeveer een uur tot anderhalf uur intensief te bewegen of te sporten. ‘Sport je langer, dan geraakt de voorraad stilaan op en moet je extra koolhydraten voorzien om je lichaam genoeg snelle brandstof te kunnen blijven geven. Koolhydraten zijn de beperkende factor bij intensieve of langdurige sportinspanningen,’ zegt Stephanie Scheirlynck, ‘Voorzie ongeveer 30 g koolhydraten per uur vanaf 1 uur intensief sporten, 60 g per uur als je langer dan 2 uur intensief sport en 60 tot 90 g per uur na 3 uur intensief sporten’. Enkelvoudige koolhydraten of suikers worden snel in de bloedbaan opgenomen en leveren dus snel energie. Je kan ze makkelijk voorzien via alledaagse voedingsmiddelen zoals een banaan, peperkoek, honingwafels en gedroogd fruit. ‘Wat je best kiest, hangt ook af van de sportomstandigheden,’ geeft Karolien Rector mee, ‘Een boterham met confituur is lekker en goed te verdragen als je wandelt, een banaan is makkelijk mee te nemen en te eten als je gaat tennissen of fietsen en een snoepje is licht en compact tijdens het lopen. Een appel is gezond maar bevat minder koolhydraten dan een banaan en hapt niet zo makkelijk weg terwijl je loopt en een hele fruitmand meetorsen op de fiets voor voldoende koolhydraten tijdens een wielertour is evenmin een optie’ geeft Karolien Rector toe, ‘Dan kunnen producten zoals sportdranken, -gels en -repen handiger zijn. Het zijn makkelijke aanvullingen, maar opnieuw, ze kunnen geen gezonde sportvoeding vervangen.’



GINO DEVRIENDT

ALS SPORTDIËTIST VERBONDEN AAN VERSCHILLENDE CLUBS EN FEDERATIES, WAARONDER DE BELGIAN RED FLAMES, PARANTEE-PSYLOS G-SPORT VLAANDEREN EN DE VLAAMSE ATLETIEKLIGA.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN

- 1 Stel realistische doelen. Zet een strak lichaam niet boven alles.
- 2 Plan en organiseer je voedingsinname goed in functie van je dag.
- 3 Wees kritisch op voedingstrends en raadpleeg een voedingsdeskundige.

EIWITTEN: NIET PER SE MEER PER MAALTIJD, WEL VAKER OF SNELLER

Een optimale eiwitinname is belangrijk voor de opbouw en het spieronderhoud van jong en oud, sporter of niet. Volgens de laatste voedselconsumptiepeiling (2014) nemen we gemiddeld voldoende eiwitten in. Karolien Rector: 'Als je intensief traint of aan krachtsport doet, heb je meer eiwitten nodig dan niet-sporters (tot 1,5-2 g/kg lichaamsgewicht in plaats van 0,8-1 g/kg)'. Voor een sporter van 70 kg betekent dat in plaats van 56 g eiwitten 105 tot 140 g eiwitten per dag. Karolien Rector vervolgt: 'Om de gewenste spiereiwit synthese te optimaliseren, concentreer je de eiwitinname best niet in één maaltijd maar spreid je die beter over verschillende maaltijden over de dag.' Meer dan 40 g eiwitten per eetmoment levert geen bijkomende spieropbouw op. Vandaar de algemene richtlijn om 4 tot 6 eetmomenten te voorzien, waarbij je telkens 0,3 tot 0,4 g eiwitten per kilogram lichaamsgewicht voorziet. Dat komt overeen met ongeveer 21 tot 28 g eiwitten per eetmoment voor een persoon van 70 kg. Omwille van nutritionele, sociale en psychologische redenen wordt aanbevolen om eiwitten zoveel mogelijk uit basisvoedingsmiddelen te halen. Eiwitrijke basisvoedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld vlees, vis, gevogelte, eieren, melk, yoghurt, kaas, peulvruchten, tofu, seitan en tempeh. Karolien Rec-

tor stelt ook nog: 'Een adequate eiwitinname moet ook samengaan met een adequate koolhydraat- en energie-inname. Anders wordt een deel van de eiwitten gebruikt als energiebron in plaats van als bouwstof. Dat onderstreept nog maar eens het belang van een evenwichtige voeding die niet alleen brandstoffen maar ook voldoende bouwstoffen, vitaminen en mineralen moet aanbrengen.'

 [Meer info over eiwitten](#)

 [Meer info over het eiwitgehalte en de eiwitkwaliteit in voedingsmiddelen](#)

EIWITTEN UIT PLATTEKAAS OF EEN EIWIITSHAKE?

Melk en melkproducten zijn van nature een goede bron van hoogwaardige eiwitten, leucine – een belangrijk aminozuur voor spieropbouw en herstel – en mineralen. Melk bevat tevens veel vocht en een kleine hoeveelheid koolhydraten in de vorm van lactose. Gezoete varianten en chocolademelk brengen nog wat extra koolhydraten aan. Stephanie Scheirlynck: 'Na eerder rustige sportinspanningen volstaat een tussendoortje zoals een glas melk of yoghurt met wat fruit voor herstel. Heb je een iets zwaardere training gehad of wil je wat extra spiermassa opbouwen, dan kan je kiezen voor melkproducten die meer eiwitten bevatten zoals plattekaas, skyr en eiwitverrijkte yoghurt. Op dagen met een intensieve sporttraining of een zware krachttraining, waarbij je spieren sterk zijn belast, kan je best meteen na je training een eiwit- of herstelshake voorzien. Deze bevatten wei-eiwitten die snel worden opgenomen. Melk bevat naast wei-eiwitten ook caseïne-eiwitten die trager verteren. Recuperatieshakes bevatten naast snel opneembare eiwitten ook koolhydraten om ineens ook de energiereserves snel aan te vullen.'

EIWITTEN UIT VLEES OF PEULVRUCHTEN?

In tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, hoeven sporters niet elke dag vlees te eten. Stephanie Scheirlynck: 'Op rustdagen of rustige trainingsdagen kunnen zij gerust ook voor plantaardige eiwitbronnen kiezen. Als ze niet specifiek vegetarisch of veganistisch eten, raad ik aan om op intensieve trainingsdagen of dagen met krachttraining vlees, gevogelte, vis of ei te eten. Dierlijke voedingsmiddelen zijn meer efficiënte eiwitbronnen. Een stukje vlees bevordert ook de ijzeropname en op deze manier combineren we het beste van de twee werelden. Wie ervoor kiest om vegetarisch of veganistisch te eten, moet diverse plantaardige voedingsbronnen combineren en er ook voldoende van eten. Dat vraagt extra aandacht, organisatie en opvolging van eventuele tekorten.' Gino Devriendt vult aan: 'Zoals andere consumenten zijn ook sporters nog niet altijd vertrouwd met hoe je plantaardige vleesalternatieven klaarmaakt en goed combineert met de rest van de voeding in je sportschema. De samenstelling binnen het toenemende aanbod varieert ook sterk. Plantaardige eiwitpreparaten verrijkt met onder meer leucine en voedings-supplementen kunnen nodig zijn ter aanvulling als men dierlijke producten uitsluit.' Karolien Rector besluit nog: 'Meer plantaardig eten krijgt ook bij sporters meer aandacht. Da's een goede zaak. Maar bij sommigen leeft de idee dat plantaardig eten en geen dierlijke producten meer gebruiken hun sportprestaties zal verbeteren. Dat is niet wetenschappelijk bewezen. De kern van de zaak blijft dat ze alle nodige voedingsstoffen moeten blijven opnemen, of ze nu flexitariër, vegetariër of veganist zijn, om goed te trainen, te presteren en te herstellen. Naarmate meer voedingsmiddelen uit de voeding worden geschrapt, neemt het risico op tekorten toe.'

 [Waarop letten als je vegetarisch of veganistisch eet?](#)

BASISVOEDINGSMIDDELEN IN EEN GEZONDE SPORTVOEDING

	TIP VAN DE SPORTDIËTIST
WATER	• Drink vooral water na het sporten als je minder dan een uur sport. • Vul tijdens meer intensieve sportactiviteiten en duurspanningen behalve vocht ook elektrolyten aan. Dat kan ook met zelfgemaakte isotone sportdranken.
GROENTEN	• Zet dagelijks minstens 300 g groenten op het menu. • Te veel groenten of prikkelende groenten (bv. ui, look, paprika, rauwkost, champignons) eten voor sportinspanningen of een wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan voor een kleine portie en/of licht verteerbare groenten. Zet eventueel een extra portie (of een deel ervan) op het menu na de sportactiviteit.  Verbetert rodebietensap de sportprestatie?
FRUIT	• Eet dagelijks 2 stukken fruit. • Fruit is een goede koolhydraatrijke snack die je tot ongeveer een uur voor het sporten kan eten. • Fruit dat meer koolhydraten bevat kan je ook tijdens een sportinspanning eten om de koolhydraatvoorraad aan te vullen (bv. banaan tijdens het fietsen, gedroogd fruit tijdens een trailrun). • Gedroogd fruit is compacter en heeft een hoger suikergehalte dan vers fruit. • Een boterham met vruchtenconfituur kan wat extra snelle brandstof geven voor de sportinspanning. • Granola met fruit bij het ontbijt serveren is een goede manier om de fruitinname te verhogen. Het oogt bovendien mooi en aantrekkelijk.
BROOD	• De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Brood kan deel uitmaken van een goede koolhydraatrijke maaltijd die je voor of tijdens (indien praktisch haalbaar en goed verteerbaar) een sportinspanning kan eten. • Te veel en/of te vezelrijk brood eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan wit of grijs brood. Plan volkoren soorten in na de inspanning. • Variatie is een aandachtspunt: wissel brood bij het ontbijt af met bijvoorbeeld haverhout of granola.
AARDAPPELEN	• De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan koolhydraten lager. Dan kan je prima variëren met aardappelen, zoete aardappel of puree als brandstof. Een portie aardappelen bevat minder koolhydraten dan een portie deegwaren of rijst. Je kan er een groter volume van eten voor minder koolhydraten. • Frieten zijn niet verboden. Zet ze slim in (bv. eens na een wedstrijd).
DEEGWAREN EN RIJST	• De portie is afhankelijk van de energie- en koolhydraatbehoefte. • Te veel en/of vezelrijke deegwaren eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Kies dan witte soorten. Plan vezelrijke varianten (bv. volkoren pasta, bruine rijst) in na de inspanning. • Eenzijdige keuzes binnen deze koolhydraatgroep (bv. altijd enkel pasta of rijst kiezen omwille van routine, houvast of cultuur) kan een valkuil zijn. Voldoende variëren blijft ook hier een aandachtspunt. Wissel deegwaren af met (parel)couscous, bulghur, quinoa of rijst. • Glutenbevattende deegwaren kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmklachten* geven op intensieve trainingsdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor glutenvrije alternatieven zoals glutenvrije deegwaren, quinoa of rijst.

MELK EN MELKPRODUCTEN	• Een melkproduct (bv. een glas melk, een potje yoghurt, een sneetje kaas) brengt ongeveer 5 g eiwitten aan. • Melk en melkproducten zijn ook een efficiënte en makkelijke bron van calcium en vitamine B2. • Door haar specifieke voedingsstoffensamenstelling (combinatie van vocht, eiwitten, koolhydraten en mineralen) wint melk aan belangstelling als rehydratatie drank. • De samenstelling van melkproducten is zeer divers. Het eiwit- en vetgehalte verschilt naargelang het product. Plattekaas en skyr bevatten per 100 g meer eiwitten dan melk en yoghurt. Zij kunnen ook aan milkshakes worden toegevoegd als de eiwitbehoefte hoger is. • Te veel, te eiwitrijke of te vetrijke melkproducten eten voor een sportinspanning of wedstrijd kan maagdarmklachten* veroorzaken. Plan ze in na de sportinspanning. • Melk en melkproducten kunnen bij stressgevoelige sporters maagdarmklachten* geven op intensieve trainingdagen of wedstrijden. Uit voorzorg kan er dan gekozen worden voor lactosevrije alternatieven.
VLEES EN GEVOGELTE	• Een portie vlees (100 g) brengt ongeveer 20 g eiwitten aan. • Vlees is ook een efficiënte en makkelijke bron van ijzer en vitamine B12. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vlees of gevogelte is een efficiënte eiwitbron. • Mager vlees is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vetter vlees. • Verkies in het algemeen wit vlees boven rood vlees en vers vlees boven bewerkt vlees. • Een kleine hoeveelheid vlees (50 g) toevoegen aan een groente- of granenschotel kan de opname van niet-heemijzer verbeteren.
VIS	• Een portie vis (100 g) brengt ongeveer 18 g eiwitten aan. • Vis is een belangrijke bron van omega 3-vetzuren. • Op dagen met krachttraining, duurtraining of een wedstrijd is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten hoger. Een portie vis is een efficiënte eiwitbron. • Magere vis is licht verteerbaar en beter geschikt voor een sportinspanning of wedstrijd dan vette vis. Plan vette vis in na een inspanning of wedstrijd.
EI	• Een ei brengt ongeveer 7 g hoogwaardige eiwitten aan. • Ei is ook een goede bron van ijzer, zink en de vitaminen A, D, B2 en B12.
PEULVRUCHTEN	• Een portie gekookte peulvruchten (100 g) brengt ongeveer 9 g plantaardige eiwitten aan. • Op een rustdag of bij een rustige training is de behoefte aan hoogwaardige eiwitten lager. Dan kan je prima variëren met peulvruchten als plantaardige eiwitbron. • Wie uitsluitend plantaardige eiwitbronnen eet, combineert peulvruchten best zoveel mogelijk met andere plantaardige eiwitbronnen voor een optimale aminozuursamenstelling en moet er ook voldoende van eten. • Peulvruchten voor een sportinspanning of wedstrijd kunnen maagdarmklachten* veroorzaken.
NOTEN EN ZADEN	• Een handje (25 g) noten en zaden brengt ongeveer 5 g eiwitten aan maar ook zo'n 10 tot 15 g vetten en weinig koolhydraten. Zij zijn geen goede snacks om de koolhydraatvoorraad aan te vullen. • Ze verteren minder snel omwille van hun hoger vetgehalte.

* Er zijn verschillende factoren die maagdarmklachten kunnen veroorzaken. De meest voorkomende oorzaken zijn stress, schokbewegingen, te veel, te weinig of verkeerde voedingsmiddelen eten of drinken, geen aangepast bereidingswijze, een slechte timing van de voedingsinname. Veel hangt ook af de individuele gevoeligheid. Het is niet omdat iets minder is aangewezen op wedstrijddagen dat het niet gezond is. Let op de algemene voedingswaarde en variatie op niet-wedstrijddagen.



KAROLIEN RECTOR

BEGELEIDT ALS SPORTDIËTISTE ONDER MEER DE VOETBALLERS VAN KRC GENK EN UNION SAINT GILLOISE, DE TENNISERS VAN DE TOPSPORTSCHOOL TENNIS VLAANDEREN, DE RENNERS VAN QUICK-STEP ALPHA VINYL EN HEEL WAT INDIVIDUELE TOPPERS.

TOP 3 AANDACHTSPUNTEN

- 1 Eet voldoende. Meer dan een uur sporten? Hou wat snelle suikers bij de hand.
- 2 Als je meer sport, moet je aandacht hebben voor de eiwitname voor een vlot spierherstel.
- 3 Anticipeer je sportverbruik in plaats van achteraf verkeerd te compenseren.

DE MEERWAARDE VAN EEN SPORTDIËTIST

Sportdiëtisten hebben zich verder bekwaamd in de relatie tussen voeding, beweging en sport. Steeds meer sportclubs en -teams doen beroep op sportdiëtisten. Zij hebben ondervonden dat een professionele voedingsstrategie het verschil kan maken. Bij topsporters kan het kleinste verschil van tel zijn. Bijkomend

professioneel voedingsadvies op maat kan ook belangrijk zijn voor sporters met specifieke leef- of eetcultuurgebonden voedingsvragen (bv. veganist, moslim) of bepaalde problematieken zoals een voedselintolerantie of een fysieke handicap.

Spectaculaire voedingsverhalen en persoonlijke ervaringen doen snel de ronde, ook onder sporters. Elke belofte op een betere gezondheid wordt geassocieerd met een belofte op betere prestaties. Zij zijn echter niet altijd wetenschappelijk onderbouwd en wat voor de ene werkt, werkt niet altijd voor de andere. Diëtisten kunnen helpen om meer klaarheid te brengen in de jungle aan voedingsinformatie en -supplementen, opkomende hypes en populaire trends. Zij kunnen inspiratie en tips geven om te variëren en om bepaalde voedingsideeën te fixen waar mogelijk toch optimaal af te stemmen op trainings- en wedstrijddagen. Gino Devriendt: 'Trends mogen aantrekkelijk en hip zijn. Dat kan prikkelend en motiverend werken. Maar het moet ook verantwoord en haalbaar blijven op korte en lange termijn. Het is gemakkelijk om van alles uit je voeding te schrappen, maar telkens blijkt dat er dan toch ook weer te weinig correct wordt vervangen. Het uiteindelijke resul-

taat is vaak een energiedeficiënte en nutriëntarme voeding met een negatieve impact op sportprestaties en toenemende kansen op blessures.'

Ten slotte nog een fijne uitsmijter waar onze drie sportdiëtisten volmondig achterstaan: niets is verboden, ook geen frieten van de frituur of een goeie pint op een terras met de wielclub, op voorwaarde dat het binnen een gezond eetpatroon is ingebed en het slim is ingepland. Gezondheid!

 **MEER LEZEN**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Koken met een sportieve twist** (zie ook p. 14)
- **Nutrinernews maart 2020**
Gezonde voeding met Turkse en Marokkaanse roots

Referenties
www.nice-info.be > **Nutrinernews**

Schrijf je in voor de NICE-nieuwsbrief

EN BLIJF MAANDELIJKS OP DE HOOGTE VAN

- nieuws voor voedings- en gezondheidsprofessionals,
- nieuws over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van bij ons,
- updates van de NICE-website,
- de nieuwste editie van Nutrinernews,
- nieuwe tools, infografieken en brochures,
- interessante events,
- nieuwe recepten,
- enz...

www.nice-info.be/nieuwsbrief



KOKEN MET SPORTERS

Sporters moeten geen bijzondere ingrediënten in huis halen, speciale bereidingstechnieken aanleren of een apart potje koken. De meeste sporters kunnen gewoon mee-eten met wat de gezonde pot schaft of zelf aan de slag gaan in de keuken. Zelf koken scherpt hun kookvaardigheden aan. Zo leren ze zelf ingrediënten selecteren en porties afwegen en trainen ze hun behendigheid in plannen en organiseren. Dat kan van pas komen wanneer er meer moet worden nagedacht over de samenstelling van de hoofdmaaltijden, het kookmoment en het eetmoment voor een betere afstemming van de maaltijden op de geplande sportactiviteiten. Meer kookvaardigheden vermindert tevens de kans op ongezond compenseren.

KOKEN MET EEN SPORTIEVE TWIST

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

Sporters moeten met gerechten kunnen spelen om hun voeding optimaal te kunnen afstemmen op de geplande sportactiviteiten. **Spelen met gerechten betekent niet alleen spelen met de timing van de maaltijden rondom de sportactiviteiten.** Het gaat bijvoorbeeld ook over spelen met ingrediënten, schuiven met verhoudingen op het bord, porties vermeerderen of verminderen, variëren in bereidingswijze, de textuur aanpassen, enz.

SPELEN MET HET DRIEVAKSBOARD

Gezonde en gevarieerde maaltijden volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek volstaan voor wie actief en gezond leeft. Naarmate er meer trainings- en wedstrijd-schema's worden ingelast, vergt de invulling van de hoofdmaaltijden meer aandacht en planning. De klassieke drieakssindeling kan helpen om de invulling van een hoofdmaaltijd beter af te stemmen op de geplande sportactiviteiten. De soort sportinspanningen (kracht of cardio), de intensiteit (hoog of laag) en de duur (kort of lang) ervan bepalen de aanbevolen verhouding tussen koolhydraten (belangrijkste brandstof), eiwitten (belangrijkste bouwstof) en vitaminen en mineralen (bv. uit groenten) voor enerzijds een hoofdmaaltijd (figuur 1A) en voor anderzijds een totale dagvoeding (figuur 1B).

EEN, TWEE OF DRIE BORDEN?

De absolute hoeveelheid (of porties) die een sporter eet, hangt af van zijn totale energiebehoefte (3,4). De hoeveelheid energie (kcal) die het lichaam verbruikt en dus nodig heeft, hangt af van het basaal metabolisme (afhankelijk van geslacht, leeftijd, lengte en gewicht), de dagelijkse fysieke activiteit (bv. het huishouden doen, naar de winkel wandelen of fietsen, kantoorwerk of handenarbeid) en de bijkomende sportactiviteiten. Wanneer er frequenter (bv. meerdere uren per dag of meer dan 3 dagen per week) intensieve trainingen plaatsvinden, kan de energiebehoefte snel oplopen. Een oudere recreatieve sporter kan voldoende hebben aan een bord, terwijl een jonge topsporter bij manier van spreken twee of meer borden zal moeten eten, naast andere koolhydraatrijke en/of eiwitrijke basisvoedingsmiddelen als tussendoortjes of extra's om aan zijn behoeftes te kunnen voldoen (meer lezen: zie 'Voeding en beweging' op p. 6).

FIGUUR 1 - Verschillende gemiddelde verhoudingen tussen **brandstoffen**, **bouwstoffen**, **vitaminen en mineralen** voor enerzijds een hoofdmaaltijd (A) en voor anderzijds een totale dagvoeding (B) in functie van geplande sportactiviteiten.

VOOR EEN INTENSIEVE EN/OF LANGDURIGE SPORTACTIVITEIT sterke focus op koolhydraten	VOOR EEN KRACHT-TRAINING OF EEN WEERSTANDSTRaining de nood aan koolhydraten en eiwitten is wat hoger	OP EEN RUSTDAG, VOOR EEN RUSTIGE SPORTACTIVITEIT (LAGE HARTSLAG) EN NA HET SPORTEN focus op behoud en aanvulling van de voorraden en op herstel
A - VOOR EEN HOOFDMAALTIJD		
		
✓ de helft pasta, rijst, couscous of brood ✓ een kwart vlees, gevogelte, vis of ei ✓ een kwart (of minder) groenten Neem een extra portie groenten op een ander eetmoment.	✓ een derde pasta, rijst, couscous of brood ✓ een derde vlees, gevogelte, vis of ei ✓ een derde groenten	✓ de helft groenten ✓ een kwart aardappelen of brood ✓ een kwart vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten (spread) Bij deze gelegenheid kan het 'brandstof'-vakje ook eens worden gevuld met extra groenten.
B - VOOR EEN TOTALE DAGVOEDING		
• 65-70 energie% koolhydraten • 15-20 energie% vetten • 15 energie% eiwitten	• 55-60 energie% koolhydraten • 20-25 energie% vetten • 20 energie% eiwitten	• 55 energie% koolhydraten • 30 energie% vetten • 15 energie% eiwitten

INGREDIËNTEN SLIM KIEZEN

MET FOCUS OP BRANDSTOFFEN

een extra aardappel of een extra portie deegwaren, rijst of couscous, een extra schep havermout bij de yoghurt, een extra boterham bij de lunch, fruit als beleg

MET FOCUS OP BOUWSTOFFEN

een portie vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten toevoegen, kaas als broodbeleg, een extra toef yoghurt in een gerecht of plattekaas bij de havermout

VOOR EEN LICHTER VERTEERBARE MAALTIJD, BEPERK OF VERMIJD

- voedingsmiddelen rijk aan vetten zoals noten en olie, vette kazen, romige melkproducten, vet vlees en vette vis, vetrijke snacks
- voedingsmiddelen rijk aan vezels zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkorenbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst
- gasvormende groenten zoals champignons, paprika's, look, ui, kolen, rauwkost
- pikante en zure voedingsmiddelen zoals tomatensaus, scherpe kruiden, zure augurken, mosterd

MET EXTRA AANDACHT VOOR IJZER

een portie (rood) vlees of vis, een portie gekookte peulvruchten, een handvol noten, een portie groene bladgroenten, een portie volkoren granen of volkorenbrood; de biologische beschikbaarheid van haemijzer in dierlijke producten is hoger dan die van non-haemijzer; vitamine C-rijke voedingsmiddelen zoals groenten en fruit kunnen de absorptie van non-haemijzer bevorderen

MET EXTRA AANDACHT VOOR CALCIUM

een glas melk, een potje yoghurt, een sneetje kaas, een plakje mozzarella, een portie boerenkool of Chinese kool, een eetlepel sesampasta, een portie tofu, sardienen in blik, garnalen, ansjovis of mosselen

MET EXTRA AANDACHT VOOR OMEGA 3-VETZUREN

een portie halfvette of vette vis (bv. makreel, sardienen, haring, ansjovis), een handje walnoten, een eetlepel plantaardige olie rijk aan omega 3-vetzuren (bv. lijnzaadolie, koolzaadolie, walnotenolie)

NIET ELKE DAG KIP MET RIJST

Professionele sporters en wedstrijdssporters kiezen vaak voor dezelfde hoofdmaaltijd omdat ze dat kennen en omdat ze er vertrouwen in hebben. De grootste uitdaging bij sporters op het vlak van voeding is het spectrum aan voedingsmiddelen uitbreiden, diversiteit integreren en benadrukken dat er geen wondermiddelen zijn. Sommige sporters beschouwen bijvoorbeeld 'kip met rijst' als de ultieme hoofdmaaltijd voor explosieve (kracht) sporten omdat het een goede combinatie is van trage koolhydraten en eiwitten. Maar elke dag kip met rijst eten is geen goed idee. Het is ook voor sporters belangrijk dat er voldoende variatie op het bord verschijnt. Kip kan je ook prima afwisselen met kalkoen of vis en rijst met couscous of bulghur. Variatie gaat bovendien verder dan louter afwisselen met voedingsmiddelen. Het gaat ook over variëren in bereidingswijze, smaken, kleuren en texturen.

4 variaties op klassiek gebakken kipfilet

- Kip grillen
- Kip in blokjes of in reepjes
- Oosters of Italiaans gekruide kip
- Kip met een korstje

4 variaties op klassiek gekookte broccoli

- Broccolipuree
- Pesto van broccoli
- Broccoli gegaard in de oven
- Broccolirijst

4 variaties op klassiek gekookte witte rijst

- Bulghur
- Pasta
- Couscous
- Quinoa

**MENU**

VLAAMSE FAVORIETEN IN EEN SPORTIEVER JASJE

Weg de favoriet van het Vlaamse gerecht en de volgende klassiekers zullen in je sportieve maaltijd een plek vinden. Deze klassiekers zijn niet alleen lekker, maar ook heel gezond en kunnen je helpen om je sportieve doelen te bereiken.



De kip met rijst is een klassiek gerecht dat bestaat uit een portie kip, een portie rijst en een portie groenten. Het is een heel gezond gerecht dat je kan variëren door verschillende soorten kip, rijst en groenten te gebruiken.

De kip met aardappel is een ander klassiek gerecht dat bestaat uit een portie kip, een portie aardappel en een portie groenten. Het is een heel gezond gerecht dat je kan variëren door verschillende soorten kip, aardappel en groenten te gebruiken.

De kip met pasta is een derde klassiek gerecht dat bestaat uit een portie kip, een portie pasta en een portie groenten. Het is een heel gezond gerecht dat je kan variëren door verschillende soorten kip, pasta en groenten te gebruiken.

De kip met couscous is een vierde klassiek gerecht dat bestaat uit een portie kip, een portie couscous en een portie groenten. Het is een heel gezond gerecht dat je kan variëren door verschillende soorten kip, couscous en groenten te gebruiken.

 **MEER LEZEN**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Nutrinews maart 2018**
Belgische klassiekers met een gezonde twist
- **Materialen**
 - > Infografieken > Gezond eten met een plan
 - > Tools > Kruidenwijzer
 - > Tools > Maak kennis met Turkse en Marokkaanse eetgewoonten
- **Recepten**

Referenties
www.nice-info.be > **Nutrinews**

 **ONTDEK DE TOOL 'VLAAMSE KLASSIEKERS IN EEN SPORTIEVER JASJE' TE DOWNLOADEN VIA WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > TOOLS**

RECEPT

LASAGNE OPBOUWEN IN FUNCTIE VAN JE SPORTACTIVITEITEN



ZO ZET JE MEER IN OP BRAND- STOFFEN VOOR EEN LANGDU- RIGE SPORTACTIVITEIT

- Gebruik extra lasagnevellen.
- Combineer met een stuk brood.

ZO ZET JE MEER IN OP BOUWSTOFFEN VOOR EEN KRACHTTRAINING

- Verwerk een hoogwaardige eiwitbron in het recept of serveer apart een stukje vlees, vis of gevogelte bij een portie groentelasagne.
- Vervang de bechamelsaus eens door ricotta. Ricotta brengt bijna vier keer zoveel eiwitten aan (12 g eiwitten per 100 g) als een bechamelsaus.

ZO ZET JE MEER IN OP VITAMI- NEN, MINERALEN EN VEZELS OP EEN RUSTDAG OF VOOR EEN RUSTIGE SPORTACTIVITEIT

- Voeg extra groentelaagjes toe volgens het seizoen, bijvoorbeeld aubergine, courgette en tomaat, of wortel, knolselder en pastinaak.
- Verrijk de bechamelsaus met (een toets van) knolselder of maak er een volledige knolseldersaus van.
- Varieer eens met een plantaardige eiwitbron (bv. linzenragout)
- Gratineer met wat gemalen kaas voor extra calcium.

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN
> TOOL: VLAAMSE
FAVORIETEN IN EEN
SPORTIEVER JASJE

LASAGNE MET ZOETE AARDAPPEL EN BLOEMKOOI

BEREIDINGSTIJD

Ongeveer 80 min.
(incl. 30 min. in de oven)
4 personen

VOOR

INGREDIËNTEN

- 3 zoete aardappelen
- 1 bloemkool
- 12 lasagnevellen
- 2 el boter
- 40 g bloem
- 700 ml melk
- olie
- 1 handje gemalen kaas
- currypoeder, nootmuskaat, peper

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed twee bakplaten met bakpapier.
- Was en snijd de bloemkool in schijven van ongeveer 0,5 cm. Leg de bloemkoolschijven op een bakplaat (zorg dat ze mooi verspreid liggen in één enkele laag en elkaar niet raken). Smeer er gelijkmatig wat olie over. Kruid met currypoeder en peper.
- Zet de bakplaat ongeveer 20 à 30 min. in de oven tot de bloemkool gaar is en er goudgele randjes ontstaan. Hoe dikker de bloemkoolschijven, hoe langer het duurt voor ze gaar zijn.
- Schil en snijd de zoete aardappel in schijfjes en doe ze in een mengkom. Meng er 2 eetlepels olie onder en kruid met peper en wat cayennepeper. Verdeel ze in één laag op een tweede bakplaat en rooster de zoete aardappelen zo'n 35 min. in de oven.
- Maak ondertussen de bechamelsaus met boter, bloem en melk. Breng op smaak met peper, nootmuskaat en een snuf currypoeder.
- Bouw nu de lasagne als volgt op: lepel wat bechamelsaus onderaan in een ovenschaal, leg er een lasagnevel op en vervolgens wat zoete aardappel en bloemkool. Herhaal dit. Eindig met de bechamelsaus en strooi er wat gemalen kaas over.
- Plaats de lasagne zo'n 30 minuten in de oven.
- Serveer met veldsla of rucola.

BEREIDINGSTIP

- Droog de groenten goed af voor je ze gaat roosteren.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

EXPERT AAN HET WOORD

DR. RAGNAR VAN ACKER

Vlaams Instituut Gezond Leven

BIO

OPLEIDING

Doctor in de Lichamelijke opvoeding en Bewegingswetenschappen

EXPERTISE

Beweging, sedentair gedrag, gezondheidsbevordering, gedragsverandering

ACTUEEL

Senior stafmedewerker inhoudelijke coördinatie Beweging & Sedentair gedrag



BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017 **GEZOND LEVEN**

Voldoende bewegen is belangrijk voor ieders gezondheid. De bewegingsdriehoek geeft helder weer hoe je bewegen, zitten en staan best afwisselt voor een gezonde mix. Meer bewegen mag niet los worden gezien van gezonder eten en werken aan mentaal welbevinden. De voedings-, bewegings- en geluksdriehoek worden bij de brede groep van professionals ingezet om meer mensen op weg te helpen naar een meer actieve en gezonde leefstijl.

VAN ÉÉN NAAR DRIE DRIEHOEKEN

In de voormalige 'actieve voedingsdriehoek' was naast voedingsadvies ook beweegadvies opgenomen. Deze bewegingslaag bood echter te weinig houvast. Sedentair gedrag (lang stilzitten) was opgenomen in de loszittende restgroep, maar velen wisten dit niet. Op basis van literatuurstudies, overleg met experts en focusgroepen met diverse doelgroepen uit de bevolking ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2017 de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek (1). Met deze volwaardige driehoeken wil Gezond Leven iedereen met betrouwbare en haalbare adviezen bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten, minder te zitten en meer te bewegen. De doelgroep van de voedings- en bewegings-

driehoek is de algemene bevolking vanaf 1 jaar. Om medische redenen, bij vermageren, zwangerschap of topsport, is bijkomend advies op maat door een professional aan te raden. In 2020 werd ook de geluksdriehoek gelanceerd voor meer mentaal welbevinden (2).

3. Ga elke dag voor een gezonde mix: wissel zitten, staan en meer bewegen of sporten af.
4. Grijp verschillende kansen aan om minder te zitten en meer te bewegen: in je vrije tijd, maar ook thuis, op school of op het werk en onderweg.
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor meer gezonde gewoontes. Ga bijvoorbeeld een eindje

goed was ingeburgerd bij bewegingsdeskundigen. De meerderheid gaf echter ook aan dat ze de bestaande materialen beter wilden leren kennen en gebruiken (5,6).

Ook de diëtist kan mee impact hebben op het gezondheidsthema beweging. Gezonder eten en meer bewegen moeten immers hand in hand gaan voor een gezonder leven. De diëtist kan de materialen van de bewegings- en geluksdriehoek inzetten in de wachtkamer of in de praktijkruimte (bv. filmpjes op scherm, affiches, brochures) als informatieve eye-

BEWEGINGSDRIEHOEK VOOR EEN ACTIEVER LEVEN

MEER BEWEGEN?

ELKE BEWEGING TELT!

Uit onderzoek blijkt dat boodschappen en adviezen simpel moeten blijven als men over beweging spreekt (1). Beweegaanbevelingen 'in minuten' blijken als eerste stap vaak niet haalbaar of zelfs demotiverend. Daarom zijn sinds 2021 bewust de volgende 2 stappen opgenomen binnen de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor beweging en sedentair gedrag.

Stap 1: Gebruik eerst de bewegingsdriehoek en zijn tips. Ze motiveren beter en helpen om meer haalbare beweegdoelen op maat te formuleren. De bewegingsdriehoek biedt 8 onderbouwde gedragstips. Bij elke tip biedt de website van Gezond Leven meer inspiratie en hulpmiddelen (3).

1. Zit minder lang stil én beweeg meer. Doorbreek periodes van zitten regelmatig – bij voorkeur elke 30 minuten – door recht te staan of een rondje te stappen.
2. Zet stap voor stap. Introduceer geleidelijk aan steeds een beetje meer beweging in je leven zoals staand bellen, een eindje wandelen, de trap nemen. Elke stap en vooruitgang telt.

fietsen in plaats van te gamen, kuier niet maar stap stevig door.

6. Kies iets wat je graag doet. Zo beleef je er ook plezier aan, hou je het langer vol en kan je het als een goede gewoonte in je dagelijkse leven inbouwen.
7. Denk vooruit en plan. Wat, waar, wanneer, hoe lang en met wie?
8. Pas je omgeving aan. Maak van de gezonde keuze de gemakkelijke keuze. Zet bijvoorbeeld je fiets voor je wagen in de garage.

Stap 2: Pas vervolgens de gezondheidsaanbevelingen voor beweging 'in minuten' toe, bijvoorbeeld 150 minuten matig intensief bewegen per week voor volwassenen. Het is ook wenselijk om de spieren wekelijks te trainen en te versterken. Omdat de beweegnoden van kinderen anders zijn dan die van hun ouders en grootouders geeft de website van Gezond Leven meer specifieke beweegaanbevelingen per leeftijd (4).

GEZOND EET-, BEWEEGEN- EN LEEFADVIES

Volgens een enquête van Gezond Leven in 2019 bleek dat de bewegingsdriehoek na twee jaar relatief

catchers. Tijdens of na een consultatie kan de diëtist deze adviezen ook meer bespreekbaar en concreet maken in functie van de noden en de motivatie van de cliënt. Personen met indicaties zoals overgewicht, rugklachten (al dan niet versterkt door overgewicht) of (pre-)diabetes type 2 kunnen gebaat zijn met de voedingsdriehoek maar ook met de basistips van de bewegingsdriehoek. De geluksdriehoek kan mogelijk helpen bij psychosomatische klachten die wegen op het voedingsadvies of het risico op terugval vergroten. Deze gecombineerde leefstijlaanpak kan bijdragen tot een meer effectieve behandeling of tertiaire preventie.

BEWEGEN OP VERWIJZING

Mensen die meer professionele hulp en ondersteuning vergen, kunnen op verwijzing van de (huis)arts een beweegplan op maat krijgen van een Bewegen-Op-Verwijzing-coach in de buurt. Gezond Leven onderzoekt van september 2021 tot december 2022 hoe het aantal 'verwijzers' kan worden uitgebreid. In 12 pilootregio's kunnen nu ook diëtisten, kinesitherapeuten, apothekers, maatschappelijke en sociale werkers, psychologen en verpleegkundigen direct doorverwijzen naar een coach (7). Op die manier worden nog meer mensen met een gezondheidsrisico sneller op weg geholpen naar een actiever leven.

Meer lezen

- www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag
- www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

Referenties

www.nice-info.be > Nutrinews



NUTRINEWS ONLINE

> www.nice-info.be > Nutrinews



NUTRINEWS OP PAPIER

Abonneer je gratis en ontvang het vier keer per jaar in de brievenbus.



> www.nice-info.be
> Nutrinews
> Nutrinews thuis ontvangen



E-NIEUWSBRIEF

Schrijf je gratis in voor onze maandelijkse e-nieuwsbrief.

> www.nice-info.be/nieuwsbrief



VOLG @NICEvoeding



NICE (Nutrition Information Center) biedt voedings- en gezondheidsprofessionals wetenschappelijke informatie over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van onze land- en tuinbouw en visserij (zoals groenten, fruit, aardappelen, zuivel, vlees, gevogelte, vis en eieren). Hiermee kunnen zij consumenten helpen om gezonde voedselkeuzes te maken op basis van producten van bij ons.

NICE werkt in opdracht van de Vlaamse overheid en de Vlaamse agrarische producenten. De leden van zijn wetenschappelijke adviesraad zien erop toe dat de verspreide informatie actueel en wetenschappelijk gefundeerd is en aansluit bij de algemene voedingsaanbevelingen voor België.

NICE maakt deel uit van

