



Wedstrijdsport

Algemeen:

Voeding is een belangrijke prestatiebepalende factor. Koolhydraten, eiwitten en vocht hebben een directe invloed op de sportprestatie. Het gebruik van een adequate voeding, beheersing van lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling zijn indirect van invloed op de sportprestatie.

Voorkeursmoment voor verwijzing naar de diëtist:

sporters die minimaal 3 maal per week intensief trainen gedurende 1-2 uur, en die proberen door middel van een constructieve trainingsofbouw hun prestaties te verbeteren en hun maximale prestatiegrens te halen.

Relevante gegevens voor de diëtist:

- symptomen: inspannings-geïnduceerde maag- en darmproblemen, vermoeidheidsklachten, anorexie, blessures en verminderd herstel
- laboratoriumgegevens: glucose, ureum, Hb, ferritine, transferrine, haematocriet, albumine, vitamine B6, foliumzuur, vitamine B12 en vitamine D
- overig: lengte, gewicht(sverloop), vetpercentage, inspanningsgegevens (trainingsniveau, trainingsduur, intensiteit).
- medicijngebruik: antacida, antidiabetica, antidiuretica, antibiotica, corticosteroïden, darmtonusbeïnvloedende middelen en spasmolytica, diuretica, laxantia
- gebruik voedingssupplementen, zelfzorgmiddelen en homeopathische – en kruidenpreparaten

Doelstelling behandeling diëtist:

- bijdrage leveren aan het verbeteren van de sportprestatie
- voorkomen/verminderen van de klachten/symptomen bij blessures: bevorderen herstel- en revalidatieproces
- bereiken/handhaven van goede energiebalans
- bereiken/handhaven van een gezond wedstrijdgewicht
- bereiken/handhaven van een goede lichaamssamenstelling (vetpercentage)
- voorkomen van eetproblemen.

Dieetkenmerken:

- volwaardige sportvoeding (50-60 energie% koolhydraten, 1,2-2 g eiwit/kg actueel lichaamsgewicht en minimaal 20 energie% vet) aangepast aan de individuele sporter
- vochtverrijkt: 2-5 l, afhankelijk van inspanning en klimaat.

Behandeltijd:

- zorgniveau 2, zie 'werkwijze diëtist'.

Bijzonderheden:

- voedingssupplementen kunnen maskerend werken ten aanzien van eventuele voedingsdeficiënties.

Bronnen:

Burke LM & Deakin V. Clinical Sports Nutrition (4th edition) North Ryde Mc Graw-Hill Pty Limited (2012)

Bernadot D Advanced Sports Nutrition (2nd edition) Leeds Human Kinetics (2012)

Wardenaar F, Maas T, Leijen E, Dijk, van J-W, Pannekoek S, Danen S. Richtlijn Wedstrijdsport, Dieetbehandelingsrichtlijnen Rotterdam: 2010 Uitgevers (2014)

Waterman JJ, Kapur R. Upper Gastrointestinal Issues in Athletes. Current Sports Medicine Reports 2012;11(2):99-104

Geel van A, Hermans J. Voeding en Sport. Baarn: Tirion Uitgevers BV. (2015)

*De actualisering van **Wedstrijdsport** is gerealiseerd door Anneke Palsma, Anja van Geel en Marije Langen mede namens het Netwerk Sportdiëtiek*

Aangepast op 1 juli 2015