

Supplementen: niet noodzakelijk!

BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN

PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN



Welke renner gebruikt er nu geen extra vitamines en mineralen? Maar is het eigenlijk noodzakelijk om dagelijks een of meerdere extra pillen te nemen? In dit artikel zal er in worden gegaan op de zin en onzin van voedingssupplementen.

VITAMINES.

Veel wielrenners denken dat hoge doseringen vitamines onontbeerlijk zijn voor een goede prestatie, maar regelmatig worden doseringen genomen van soms wel vijfmaal de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Het motto 'baat het niet, dan schaadt het niet' gaat eigenlijk niet op voor vitamines. Hoge doseringen vitamines kunnen in het lichaam worden opgeslagen en op den duur zelfs schade veroorzaken. Er zijn overigens geen onderzoeken bekend die een positief effect van vitaminesuppletie laten zien. Wel is gebleken dat een tekort aan vitamines als B1 (thiamine), B2 (riboflavine) en B6 (pyridoxine) het prestatieniveau aanzienlijk kan laten dalen. Onderzoek onder wielrenners tijdens bijvoorbeeld de Tour de France laat zien dat zij een enorme hoeveelheid vitamines (met name B1, B2, B3, B5, B6 en B12) innamen of via injectie kregen toegediend. Hierdoor liepen de bloedwaarden van deze vitamines enorm op.

Bij wielrenners die zware etappewedstrijden rijden en hun energie tijdens het fietsen met name halen uit sportdranken en koeken/taartjes (lege calorieën) kan

de vitamine-inname iets aan de lage kant zijn. Daarom wordt bij hen de dagelijkse inname aanbevolen van een multivitaminen-supplement met een lage dosering (minder dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid).

MINERALEN EN SPORENELEMENTEN.

Onderzoek bij sporters laat zien dat bij langdurige training de bloedconcentraties van ijzer en zink dalen. Dit kan een negatief effect hebben op de zuurstoftransportcapaciteit en het afweersysteem. Het prestatieniveau kan dalen en de vatbaarheid voor infecties en bacteriën kunnen ook toenemen, waardoor de kans op ziekte en bovenste luchtweginfectie (verkoudheid) toe neemt.

Te veel zink is echter ook weer slecht voor het afweersysteem. Een goed gevarieerd dieet bevat al voldoende zink, afwisselend eten dus. Voedingmiddelen waar zink in zit, zijn gevogelte, vlees, vis en zuivelproducten. De normale aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zink is 10 mg voor mannen en 12 mg voor vrouwen. Sporters wordt afgeraden om zinksupplementen

te nemen. Voor vegetariërs is het wel raadzaam om elke dag een zinksupplement te nemen van 10-20 mg, omdat zij vanwege hun dieetrestricties een lage inname hebben.

Over ijzersupplementen heersen onder wielrenners veel mythen. Sommige renners gebruiken ijzer tabletten met zeer hoge doseringen, en sommige renners krijgen daarnaast ook nog ijzerinjecties. De extra hoeveelheden ijzer worden in het lichaam opgeslagen. Onderzoek uit Frankrijk onder oud renners laat zien dat hun bloedwaarden nog heel lang, zelfs nog jaren na beëindiging van de wielersport, extreem hoog blijven. Het injecteren van ijzer is de voornaamste risicofactor voor het behouden van deze hoge waarden en lijkt dus ongunstig voor de gezondheidstoestand op lange termijn. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer is voor mannen 17,5 mg en voor normaal menstruerende vrouwen 23 mg. Voor sporters wordt geadviseerd om deze hoeveelheid uit de dagelijkse voeding te halen door onder meer het nuttigen van mager rood vlees, kip en vis. De inname van megadoseringen wordt sterk afgeraden. Vegetariërs moeten wel extra op hun voeding letten om de dagelijkse hoeveelheid binnen te krijgen. Groene bladgroenten zijn een geschikte ijzerbron voor vegetariërs. Daarnaast zijn tegenwoordig ook veel ontbijtgranen en muesli verrijkt met ijzer.

Het lichaam reageert op een acute infectie met een daling van vrij ijzer in het lichaam. De inname van ijzersupplementen lijkt dan ook onverstandig tijdens een periode van infectie (zoals een bovenste-luchtweginfectie). Vaak je handen wassen en extra vitamine-C lijken voorlopig de beste remedie tegen een opkomende verkoudheid.

Andere sporenelementen zoals koper, selenium, mangaan e.d. zijn ook nodig voor een optimale werking van stofwisseling en immuunsysteem. Tekorten aan deze sporenelementen komen echter bij mensen zelden voor. Daarom is suppletie zelfs voor wielrenners niet noodzakelijk.

VEILIGHEID

In het verleden zijn er enkele sporters op doping betrapt door het gebruik van verontreinigde supplementen en dieetpreparaten. Daarom is er door NOC*NSF en het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport opgericht (website www.necedo.nl/NZVT). Op deze website is een overzicht van "schone" goedgekeurde producten te vinden.

CONCLUSIE

In dit artikel is er ingegaan op het gebruik van voedingssupplementen voor wielrenners. Het klinkt misschien ouderwets, maar een goed uitgebalanceerd dieet levert ruimschoots voldoende mineralen en sporenelementen. Extra inname van mineralen en sporenelementen door middel van preparaten, zonder medische indicatie, wordt dan ook ontraden. Goede voorlichting over gezonde voeding aan renners, ouders en/of partner is belangrijk om de voedingstoestand van een renner optimaal te houden.

Tekst: Dr Tim Takken, inspanningsfysioloog.
Universitair Medisch Centrum Utrecht - www.timtakken.com
Foto: Cor Vos