

PROFESSOR PETER HESPEL EN SPORTDIËTISTE STEPHANIE SCHEIRLYNCK ZIJN HET ROEREND EENS:

“Brood is een aanrader voor elk sportief lichaam”

Er ontrolde zich dit jaar een ongelofelijke sportzomer: het EK-voetbal in Frankrijk, de Tour de France en momenteel de Olympische Spelen in Rio. Hopelijk zaten we niet alleen gekluisterd aan onze beeldbuis en blijven onze bewegingen niet beperkt tot het heffen van een glas op de overwinning van bijvoorbeeld Greg Van Avermaet. Professor Hespel, professor inspanningsfysiologie aan de KUL en bezieler van de Bakala Academie, heeft dezelfde boodschap als sportdiëtiste Stephanie Scheirlynck. “Brood is een aanrader om elk sportief lichaam de noodzakelijke koolhydraten te schenken.”

Neen, als Chris Froome de Alpecols opstomt, hoeven we hem niet aan dezelfde snelheid te imiteren. Ook een pijlsnelle tegenaanval opzetten met Hazard aan de basis vanaf de middenlijn en afwerken zoals Lukaku, ligt waarschijnlijk niet meer binnen de mogelijkheden. En een olympische 400 meter lopen, zoals de gebroeders Borlée, zullen er ook maar weinigen nadoen. En toch, we kunnen nog wat van hun prestaties opsteken. Professor Peter Hespel, die topsporters als de Rode Duivels, Etixx-QuickStep en de Belgian Tornado's begeleidt, doelt dan vooral op de voorbereiding. “Onze taak kan je vergelijken met de Formule 1. Alle technologische vernieuwingen in auto's worden op racecircuits in extreme omstandigheden uitgetest. Daar doet de consument in een gezinswagen zijn voordeel mee. Als wij een atleet voorbereiden op een uitdaging als de Ronde van Frankrijk of een EK-voetbal plukken we daar kennis uit die we doorgeven aan de recreatieve sporter.” De recreant kan dus altijd iets opsteken van zijn sportidolen.

Stephanie Scheirlynck, die onder meer topwielrenner Greg Van Avermaet adviseert, onze Olympische kampioen in het wielrennen, merkt dat wie zichzelf een sportief doel stelt, heel vaak dezelfde beginnersfouten maakt. “In hun voorbereiding op een marathon of de 20 km van Brussel, of de beklimming van de Mont Ventoux willen recreanten kilo's verliezen terwijl ze tegelijk een betere conditie najagen. In hun overmoed schrappen ze essentiële voedingsproducten als brood van hun menu. En dan schrikken ze van een ferme hongerklop tijdens een zware training. Vervelend. Bovendien loop je met zo'n onbesuisde aanpak ook sneller een blessure op.”

DE EERSTE SLEUTEL: PERIODISEREN

Om een en ander te illustreren geeft Peter Hespel een voorbeeld: de voor-

bereiding van Chris Froome. Hij won alweer de Tour de France en is eigenlijk op zich al een testlaboratorium. “Periodiseren bepaalt het succes. Zo'n Froome deelt zijn trainingen op in drie periodes: de voorbereiding, de competitie en de topprestatie. Bij elke periode hoort ook een aangepast dieet. Brood heeft daar uiteraard zijn plaats in, omdat het een hele goede energiebron is en omdat brood veel voedingsstoffen bevat zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Bij de opbouw in januari en februari ligt een belangrijk accent op gewichtsverlies, en tourrenners trainen dan aan lage intensiteiten waarbij toch vooral vetten verbrand worden. Topsporters grijpen dan eerder naar voedingswaren die meer eiwitten en minder koolhydraten/suikers aanleveren. Pas als ze in competitie gaan, meestal vanaf maart, komt brood prominent op het menu. Want brood bevat zetmeel en dat is een goede bron van koolhydraten. Zetmeel geeft langzamer energie af dan suiker. Professor Hespel weet dat er veel energie en andere voedingsstoffen in brood zit. “Je moet op het juiste moment, de juiste hoeveelheid energie en voedingsstoffen uit je voeding kunnen halen, dan ondersteunt de voeding de prestatie het meest optimaal. “Tijdens een competitieperiode gaat een atleet vooral koolhydraten aanspreken. Hij moet minstens 6 gram per kilo lichaamsgewicht per 24 uur naar binnen werken. In een volkorenbrood zit ongeveer 45 gram koolhydraten per 100 gram. Bij pasta krijg je slechts 25 gram binnen per 100 gram, en bij aardappelen nog minder, ongeveer 15 gram per 100 gram. Brood is op dat moment dus een zeer efficiënte koolhydratenbron want met weinig volume te eten geraak je aan een hoge dosis koolhydraten en dus energie.”

In een piekperiode als de Ronde van Frankrijk ligt de intensiteit nog een stuk hoger. Tussen twee ritten nemen de renners acht tot tien gram koolhy-

Wie intensief sport, verbruikt onder andere meer koolhydraten. Hierdoor ontstaat een verhoogde behoefte aan energie. Aan deze behoefte kan op gezonde wijze worden voldaan door brood te eten. Volkorenbrood is in dat geval een goede keuze, omdat het onder meer complexe koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels en mineralen zoals magnesium bevat.



Stephanie Scheirlynck adviseert onder meer Olympisch kampioen Greg Van Avermaet. (foto Heikki Verdurme)

draten per kilogram lichaamsgewicht in. “Het dubbele van wie een burgerleven leidt”, weet Peter Hespel. “En elke dag opnieuw. Drie weken lang. Dat is echt gigantisch veel. De juiste voeding beslist over winst of verlies. Het talent van Froome zit precies in het feit dat hij mentaal noch fysiek bezwijkt onder zo'n Spartaans regime.”

VARIATIE: DE TWEDE SLEUTEL

Ook al is brood essentieel voor wie aan sport doet, je beperken tot één voedingsproduct is nooit slim. Variatie is naast periodisering de tweede sleutel die naar succes leidt. Wie varieert in zijn voeding krijgt het breedste scala aan voedingsstoffen binnen. De keuze wordt echter best gemaakt uit de aanbevolen categorieën van de Voedingsdriehoek. Brood en dan vooral de volkoren variant hoort daar dus zeker bij. Eenzijdig eten is immers noch voor een topsporter, noch voor een recreant de juiste aanpak.

Ook Stephanie Scheirlynck houdt haar klanten steeds opnieuw hetzelfde credo voor: wie als sporter een hoger rendement wil halen, moet aandacht be-



Professor Hespel weet dat er veel energie en andere voedingsstoffen in brood zit. (foto Saar Asaert)

steden aan de interactie tussen voeding en inspanning. “Fabels ontcrachten is een belangrijk deel van mijn werk. Eten, drinken en bewegen moeten we allemaal. Maar we moeten ook allemaal nadenken over wat we eten en drinken en wanneer. Ik begrijp dat velen door de bomen het bos niet meer zien en dit door het overaanbod aan informatie. “Wat is wetenschappelijk onderbouwd en wie predikt vooral hypes en trends?”

Wie dankzij topprestaties geïnspireerd raakt om zijn levenskwaliteit met sporten te verbeteren, moet zich eerst grondig laten informeren. Dat kan bij een diëtiste als Stephanie. “Ik ga niets verbieden, ook geen alcohol. Maar ik ga de waarheid ook niet uit de weg. Bij heel wat wielertoeristen heb ik de indruk dat ze kilometers rijden om te verantwoorden dat ze nadien pintjes gaan drinken. Alcohol na een inspanning is trouwens bijzonder slecht voor de recuperatie. Bij iedereen die ik adviseer, probeer ik er voor te zorgen dat ze niet hervallen in oude patronen en dat ze zich op lange termijn beter voelen. Af en toe, en op het juiste moment, toegeven aan een *guilty pleasure* is dan ook zeker nodig. We zijn geen robots.”

DE DERDE SLEUTEL?

Ook in de Bakala academie is elke recreant welkom voor een uitgebreide test en een persoonlijk trainingsschema met de bedoeling een eigen doel te bereiken. En wees gerust, ook Peter Hespel gaat voor de menselijke aanpak. Zelfs van topsporters kunnen we

BROOD ALS BASIS

Voor iedere sporter op elk niveau is brood een uitstekende basis. Een boterham voorziet het lichaam van koolhydraten en eiwitten: precies wat sporters nodig hebben. Wil je tijdens een training snel energie opnemen? Eet dan bijvoorbeeld een of twee sneetjes rozijnenbrood (1 snee rozijnenbrood = +/- 71 Kcal). Rozijnenbrood heeft door de aanwezige rozijnen een bepaalde verhouding van natuurlijke suikers (uit de rozijnen) en langzame complexe koolhydraten (uit het graan). Hierdoor levert rozijnenbrood veel energie. Bovendien bevat het eiwitten en vezels.

leren dat eten vooral lekker en aangenaam moet zijn. “Onze diëtist was mee met de Duivels naar Frankrijk, vergezeld van een kok. Hij moest de noodzakelijke voedingsstoffen die onze Duivels nodig hadden om te presteren, vertalen naar een aangenaam, lekker en gevarieerd menu. Ook in de Ronde van Frankrijk en momenteel tijdens de Olympische spelen is dat cruciaal. Eten is een belangrijk ontspanningsmoment waar tegelijk ook de teamspirit gekneed wordt.”

• Extra info?
www.stephaniescheirlynck.be
www.bakala-academy.com

Hoeveel koolhydraten heeft een atleet van 70 kilogram nodig tijdens de competitie?

➤ Competitie: 6 gram / kg lichaamsgewicht	➤ Piekperiode: 8-10 gram / kg lichaamsgewicht
➤ Atleet weegt 70 kilogram	➤ Atleet weegt 70 kilogram
➤ Nodig: 420 gram per dag =	➤ Nodig: 630 gram per dag =
➤ 10 volkoren boterhammen/dag	➤ 14 volkoren boterhammen/dag