

Topcentrum wil duidelijkheid over rol voeding bij sporters

Eat2Move brengt onderzoek tot waarde

Maurice de Jong

Welke invloed kan voeding hebben op prestaties en het herstel van sporters? Een eenduidig antwoord valt niet te geven. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, begon een aantal partijen een jaar geleden het project Eat2Move. Het doel is het bieden van een omgeving aan sporters, bedrijven en gezondheidszorg waarin innovatieve producten en diensten voor prestatie en herstel centraal staan.

In het laboratorium van Ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV) in Ede zoeven houders met daarin reageerbuisjes met bloed voorbij. Ieder buisje bevat een etiket met identificatiecode. De buisjes worden ontdoet en belanden bij de analyseapparatuur. Als onderdeel hiervan worden plasma en bloedcellen in een centrifuge van elkaar gescheiden. Na de analyse kan de vraag worden beantwoord: heeft deze persoon wel genoeg vitaminen in zijn bloed? Klinisch-chemicus Jacqueline Klein Gunnewiek komt regelmatig in het lab om toe te zien op de analyses. De labuitslagen worden gekoppeld aan de ingevulde Eetscore, waarna er een voedingsadvies uitrolt voor de betreffende sporter.

Eetscore is een door Wageningen Universiteit ontwikkelde test die vragen stelt over het eetpatroon van de respondent en aangeeft in hoeverre deze aan de Richtlijnen Goede Voeding voldoet. De vragenlijst geeft waar nodig praktisch advies over gezonder eten. De resultaten zijn kwalitatief van aard. In Eat2Move wordt hiermee onderzoek uitgevoerd om beter te kunnen bekijken wat de invloed is van bepaalde nutriënten op de prestaties van topsporters en hoe dit gemeten moet worden.

EAT2MOVE Eat2Move startte een jaar geleden op initiatief van de Alliantie Voeding Gelderse Vallei (het samenwerkingsverband van Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen Universiteit). Het Topsportcentrum zet breed in op het bevorderen van gezondheid in sport, preventie en zorg. Eetscore geldt als een van de nieuwste inzichten op het gebied van voeding die direct is te koppelen aan de sportsector. In de toekomst moet er kennis worden geoogst die voe-

‘De rol van de diëtist groeit’

dingsinnovatie stimuleert om prestatie en herstel bij zowel sporters als patiënten te verbeteren. Eat2Move doorloopt drie cycli: onderzoek doen (verkennen), testen in “proeftuinen sport en zorg” (valideren) en kennis verspreiden en producten en diensten toepasbaar maken (valoriseren). Momenteel verkeert Eat2Move vooral in de verkennende- en testfase. Het Topsportcentrum legde zijn onderzoekslijnen vast in drie thema’s: voedingsstatus en gezondheidsprofiel, innovaties in voeding en voedingsadvies en monitoring. Verschillende partijen in de keten van voeding, sport en gezondheid werken samen aan deze thema’s. Naast Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen Universiteit zijn NOC*NSF, Sportcentrum Papendal, InnoSportNL, Hogeschool Arnhem Nijmegen, NIZO food research en FrieslandCampina partners in Eat2Move. Innovatie vindt plaats door samenwerking tussen onderzoeksactiviteiten en praktijkgerichte vragen en toepassingen. De provincie Gelderland neemt de helft van de financiering van Eat2Move voor haar rekening.

MARATHONPROJECTEN Sprint en marathonprojecten vormen het hart van Eat2Move. Sprintprojecten zijn vooral verkennend en kortlopend, terwijl marathonprojecten vier jaar duren en kennis ontwikkelen over de rol van voeding in relatie tot herstel. Afgelopen maart gingen er drie langlopende onderzoeksprogramma’s van



SPORTERS EN HUN BEGELEIDERS HEBBEN BEHOEFTE AAN MEER KENNIS OVER DE EFFECTEN VAN SPORTVOEDING.



FOTO: ERNST-JAN BROUWER

EAT2MOVE STELT NUTRIËNTEN-PROFIELEN OP DIE PRESTATIE EN HERSTEL BIJ ZOWEL SPORTERS ALS PATIËNTEN MOETEN VERBETEREN.

start. Per project is er één onderzoeker die wordt begeleid door mensen uit de keten van Eat2Move. Eén van hen is klinisch-chemicus Klein Gunnewiek van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Zij houdt zich bezig met nutriëntenprofielen van sporters. Zijn die optimaal, dan kan dat prestaties en herstel bevorderen. 'In de toekomst gaan we de profielen uitbreiden met nieuwe nutriënten, zoals ijzer', zegt Klein Gunnewiek. IJzer is essentieel voor de vorming van het eindproduct hemoglobine, dat nodig is voor zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling. 'Een optimaal hemoglobinegehalte is belangrijk voor de sportprestatie. Wij kijken naar markers die het hemoglobine-gehalte vroegtijdig kunnen voorspellen.'

Het doel is het bereiken van een optimale hemoglobinestatus zodat sporters een optimale hoeveelheid zuurstof kunnen opnemen. Hemoglobine zit in rode bloedcellen die ongeveer 120 dagen leven. Vanaf het begin is het dus zaak dat er genoeg rode bloedcellen worden aangemaakt om de opnamecapaciteit van zuurstof in het bloed te vergroten, benadrukt de klinisch-chemicus. Hierop inspelen met ijzerrijke voeding kan de prestaties verhogen.

KENNIS OVER VOEDING EN GEZONDHEID In Nederland is veel kennis over voeding en gezondheid beschikbaar. Eat2Move brengt deze kennis bij elkaar, valideert de kennis in de praktijk, komt met bewijzen en jaagt de interactie tussen de verschillende partners aan. Momenteel wordt er vooral literatuuronderzoek gedaan en vinden gesprekken plaats in het veld. 'De focus ligt op eiwit- en koolhydraat-inname', zegt Menrike Menkveld-Beukers, manager van de Alliantie Voeding. 'Ook de timing van de inname is daarbij van belang. Stel, je traaint op een nuchtere maag: wat voor voedingsmiddel heb je na afloop van de training nodig om te herstellen en hoe snel gaat dit?'

EFFECTEN SPORTVOEDING Menkveld geeft aan dat er veel gebeurt op het gebied van sportvoeding, maar dat er nog weinig onderzoek is gedaan naar de effecten hiervan. Daar hebben sporters en hun begeleiders behoefte aan. 'Werkt visolie nou echt bij alertheid?' De bewijzen hiervoor bij elkaar brengen, is lastig. 'De wetenschap is vaak langzamer dan de praktijk', signaleert Menkveld. Door juist al die verschillende disciplines te verenigen in Eat2Move hoopt de organisatie het bewijsproces te versnellen. 'Wij willen het onderzoek beschikbaar maken voor de praktijk. Het vervolg is dan om het

onderzoek tot waarde te brengen. Bedrijven kunnen aan de hand hiervan producten ontwikkelen', vult Jeroen Wouters, programma-manager Voeding bij InnosportNL en voorzitter van het Eat2Move coördinatieteam, aan. In een vroeg stadium probeert Eat2Move bedrijven al bij de verschillende onderzoeken te betrekken: waar zijn ze mee bezig en wat kunnen ze al? Regelmatig komen alle bij Eat2Move betrokken partijen bij elkaar om kennis uit te wisselen. Daarbij signaleert Menkveld dat het voor bedrijven nog wel een obstakel vormt om kennis te delen. 'Maar aan de andere kant geeft het delen van kennis en het opstarten van nieuwe samenwerkingen energie omdat het echt van waarde kan zijn.'

ROL DIËTISTEN De kennis over sportvoeding kan ook van waarde zijn voor de gezondheidszorg. 'Een chemokuur is erg zwaar voor het lichaam. Eiwitten en vitamines helpen om de patiënt er weer bovenop te helpen', zegt Wouters. Zo is er een marathonproject over het optimaliseren van herstel van patiënten, waar ook medisch specialisten, zoals een anesthesioloog, bij betrokken zijn. Nu er in de loop der tijd meer bekend zal worden over de rol van voeding bij sportprestaties en herstel van het lichaam na bijvoorbeeld een marathon of operatie, groeit de rol van de diëtist, verwacht Wouters. Diëtisten zullen nog meer een vraagbaak worden van coaches en meer bij het opstellen van trainingsschema's worden betrokken: welke voeding past hier het beste in? Wouters wijst op de moordende voetbalkalender. 'Bij verlengingen in Champions League-wedstrijden komt het aan op algemene fitheid. Daar is goede voeding voor nodig.'

SVEN KRAMER Bij de receptie van de afdeling Topsportgeneeskunde in Ziekenhuis Gelderse Vallei hangen foto's van kampioenen als Ireen Wüst, Sven Kramer (beide schaatsen) en Anky van Grunsven (hippische sport). Ze stralen. "Peter (topsportarts Peter Vergouwen, red.), bedankt voor alle hulp", staat er onder de foto's. Zullen deze topsporters straks ook hun diëtiste bedanken? 'Je wint geen gouden medaille door goede voeding, maar je kunt hem wel net mislopen door een slecht voedingspatroon', lacht Wouters.

Meer informatie: www.eat2move.nl; www.eetscore.nl; www.nutriprofiel.nl; www.alliantievoeding.nl