

# Optimale voeding helpt sporters en patiënten bij herstel

Optimale voeding helpt topsporters bij het leveren van topprestaties en het herstel daarvan. Voor ziekenhuispatiënten, die net een zware operatie achter de rug hebben of mensen met kanker, die een chemokuur ondergaan, geldt hetzelfde. Ook zij hebben baat bij een extra portie eiwitten, die hun spieropbouw en spierkracht helpen versterken.

"Spierkracht is levenskracht", zegt Menrike Menkveld-Baukers, voedingsdeskundige en coördinator Alliantie Voeding Gelderse Vallei. "Een operatie pleegt een stevige aanslag op je lichaam, net als een topsportprestatie. Daar moet je van herstellen en waar mogelijk je goed op voorbereiden. Dan helpt het als patiënten met eiwit verrijkt brood eten of yoghurt verrijkt met eiwitten." Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren, de bouwstenen voor onze spieren, botten en het zenuwstelsel.

Naar de invloed van voedingsstoffen, zoals eiwitten, koolhydraten en vitamines, op de prestaties van topsporters is veel onderzoek nodig, beklamt Menkveld. Het inzicht, dat deze kennis ook toepasbaar is bij het herstel van ziekenhuispatiënten en gezondheidsbevordering in brede zin, leidde tot de oprichting van topcentrum Eat2Move. Menkveld: "Ge-

zondheidswinst levert besparingen op: patiënten met een goede conditie voor een operatie herstellen daarna sneller en verblijven minder lang in het ziekenhuis."

"Innovaties uit de topsport zetten we in voor de recreatieve sport en combineren we nu ook met de vragen en inzichten van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede en Wageningen Universiteit & Research", zegt Jeroen Wouters, programmamanager Sport & Voeding bij InnoSportNL.

Acht Gelderse organisaties en bedrijven werken de komende zes jaar samen in Eat2Move. Kennis over voedingsbehoefte bij prestatie en herstel wordt direct gekoppeld aan innovatietrajecten met bedrijven. Zo komt de ontwikkeling van producten en diensten voor de sport en de zorgpraktijk in een hogere versnelling.

De partners van Eat2Move zijn: Wageningen Universiteit & Research, Ziekenhuis Gelderse Vallei, InnoSport NL, NOC\*NSF, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), NIZO food research, FrieslandCampina en Sportcentrum Papendal. De provincie Gelderland steunt dit initiatief met vier miljoen euro, de deelnemers steken eenzelfde bedrag in het project.

"Met deze partijen kunnen we van fundamenteel onderzoek snel schakelen naar praktisch onderzoek



**'Een operatie pleegt een aanslag op je lichaam, net als een topsportprestatie'**

en de ervaringen van topsporters en patiënten", constateert Wouters. "Dat is de kracht van deze keten."

De nieuwste inzichten opgedaan met voedingsprogramma's van topsporters op Sportcentrum Papendal in Arnhem worden via Eat2Move gedeeld. In het Topsportrestaurant op Papendal wordt veel aandacht geschonken aan gezonde en goed uitgebalanceerde voeding. "Bij sportvoeding gaat het om de optimale verhouding tussen inname van voedingsstoffen in relatie tot de te leveren inspanning", legt Erik te Velthuis uit. Hij werkte twintig jaar als chef-kok in Hotel- en Congrescentrum Papendal en is manager van het Topsportrestaurant, dat vorig jaar werd geopend. "Sporters die 's morgens trainen en dan hier komen ontbijten, krijgen bijvoorbeeld kwark verrijkt met vers fruit, zodat ze meteen hun eerste portie vitamines, mineralen en eiwitten binnen krijgen."

Te Velthuis experimenteert veel met verse ingrediënten bij de bereiding van voedzame en smakelijke gerechten. "Via Eat2Move kunnen we een vertaalslag maken van het Topsportrestaurant naar de ziekenhuiskeuken. In de proportionering van gerechten bijvoorbeeld, sporters die veel trainen eten meer dan iemand die een chemokuur volgt of een oudere persoon."