

Voedingsdeskundige verhoogt belastbaarheid FC Utrecht

# Topvoeding voor topsporters

Topsporters vragen veel van hun lichaam. Het komt nogal eens voor dat ze te weinig energie binnenkrijgen. Het gevolg? Vermoeidheid, geringere prestaties en uiteindelijk meer blessures. Wie de juiste voeding tot zich neemt op het juiste moment, wordt fitter en beter.

Daarom laten de spelers van FC Utrecht evenals veel andere topsporters zich graag begeleiden door voedingsdeskundige Armand Bettonviel.

## De beste randvoorwaarden

Armand Bettonviel ziet erop toe dat de voetballers van FC Utrecht de juiste hoeveelheid vitamines en voedingsstoffen binnenkrijgen. Hoe belangrijk dat is voor professionele spelers en voor een club met immense commerciële belangen, is evident. Bettonviel combineert inspanningsfysiologie met voedingsleer en werkt nauw samen met een sportarts. "We kunnen spelers niet beter maken, maar wel bijdragen aan optimale omstandigheden. Zorg ervoor dat je talent de enige beperkende factor is, is mijn boodschap aan atleten en spelers. De rest heb je in de hand. Schep de beste randvoorwaarden, zodat je alles uit jezelf kunt halen."

## Voldoende energie is noodzaak

Een topsporter is anders dan de gemiddelde mens. Worstelen de meesten onder ons nogal eens met een te grote inname van energie,

sporters komen vaak energie tekort. Bettonviel: "Je kunt alleen topprestaties leveren, als je beschikt over voldoende energie. Net als met een auto. Als je van Utrecht naar Groningen wilt en je hebt maar net genoeg brandstof voor Zwolle, val je halverwege stil. Zo simpel is dat."

## Een uitgekiend eetpatroon

Er zijn nogal wat sporters die onregelmatig en verkeerd eten, weet Bettonviel. "Maar weinig mensen hanteren uit zichzelf een juist voedingspatroon. Dat ligt voor een deel ook aan de Nederlandse eetcultuur, met haar witbrood, kaas, gehaktballen en vette jus. Je kunt veel beter voedzame, natuurlijke, niet geraffineerde producten eten. Die bevatten veel meer vitamines, mineralen en voedingsstoffen. Het eetpatroon dat ik voorschrijf, bevat de juiste hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten. Slechts 20 procent vetten, terwijl 40 procent voor de meeste mensen heel gebruikelijk is."

## Te lage bloedsuikerspiegel

Bettonviel begint zijn advies met een persoonlijke analyse. De sporter noteert gedurende vijf tot zeven dagen wat en wanneer hij eet en drinkt. Aan de hand van het trainings- en wedstrijdschema wordt vastgesteld hoeveel energie er nodig is. In bijna alle gevallen blijkt dat het voedingspatroon moet worden aangepast. "Voetballers die twee keer op een dag trainen en maar drie eetmomenten kennen, komen geheid in de problemen. Vooral als ze 's morgens niet of niet voldoende eten, is de bloedsuikerspiegel laag op momenten dat ze moeten presteren. Dat compenseren ze dan later op de dag met grote hoeveelheden voedsel, maar dat kan de productie van het belangrijke groeihormoon op een laag pitje zetten, met alle blessurerisico's van dien."

## Individueel voedingsadvies

Na de analyse krijgt iedere speler een individuele lijst met producten en etenstijden. De voedingsdeskundige gaat uit van zes eetmomenten per dag. Zoete en vette lekkernijen zijn taboe. "Geen probleem, want als je verdeeld over de dag voldoende energierijke producten binnenkrijgt, verdwijnt de behoefte aan zoetheid en vet – doorgaans een reactie op een lage bloedsuikerspiegel - vanzelf." Aanbevolen producten zijn volkoren brood en crackers, roggebrood, runderrookvlees, jam, appelstroop en pasta's. "Verder functional foods die de weerstand verhogen," vervolgt Bettonviel. "En daarnaast maken we functioneel gebruik van vitaminepreparaten."

## Tanken na de training

Er is op voedingsgebied veel veranderd bij FC Utrecht, sinds Bettonviel er in juli 2005 aan de slag ging. Zo krijgen de spelers na de trainingen herstelshakes en vers geperste sinaasappelsap voorgezet. Daarna volgt

de maaltijd. "Het is belangrijk om na een lichamelijke inspanning direct bij te tanken, zodat het lichaam zich kan herstellen en de spierschade beperkt blijft. Als je ervoor zorgt dat het herstel groter is dan de schade, word je beter en sterker."

## Regelmaat boven alles

En hoe zit dat op rustdagen? Moet je dan inderdaad maar weinig eten? "Nee, dat is een hardnekkig misverstand. Juist op rustdagen moet het lichaam herstellen en daar is energie voor nodig. Verder is het belangrijk dat je regelmatig eet. Je spijsvertering moet als het ware vertrouwen krijgen in het lichaam. Als je een periode weinig eet, slaat het lichaam vet op, als voorraad voor slechte tijden. Dat is een kwestie van overlevingsdrang. Je kunt daarom veel beter op meerdere momenten eten, verspreid over de dag."

Meer weten over de voedingsadviezen van Armand Bettonviel?  
Kijk op [www.armandbettonviel.com](http://www.armandbettonviel.com).

De spelers van FC Utrecht krijgen een individueel advies voor wat betreft etenswaar en etenstijden.

