



Zin en onzin van voedingssupplementen

De industrie van voedingssupplementen is een van de meest winstgevende. Of al die poeders, pilletjes en drankjes ook daadwerkelijk nuttig zijn, is een grote vraag. Waarom zijn die zaken dan zo populair? Simpel, het is veel gemakkelijker een supplement te nemen dan voedingsgewoonten aan te passen. Of het even goed is, is moeilijk te beantwoorden. Veel hangt af van de situatie en de kennis rond voeding is ver van volledig. Voorlopig geldt het advies om zoveel mogelijk nutriënten uit een gezond voedingspatroon te halen.

Als we het hebben over supplementen is het belangrijk te definiëren waar we precies over spreken want de term is heel ruim. Er zijn voedingssupplementen die als doel hebben de huidige voeding aan te vullen met een bepaald nutriënt. Er zijn sportvoedingssupplementen die gebruikt kunnen worden in een sportspecifiek kader zoals sportdranken, energy gels, eiwitbars enzoverder. Eigenlijk zijn dit een soort van voedingsmiddelen die het leven van een sporter iets makkelijker maken. En dan zijn er ook ergogene supplementen waarvan al dan niet bewezen is dat ze de prestatie positief beïnvloeden. Deze supplementen worden niet gelijkgesteld aan doping omdat ze volgens de dopingautoriteiten niet voldoen aan een minimum van 2 van de 3 criteria, zijnde mogelijk prestatie bevorderend, mogelijk schadelijk voor de gezondheid en tegen het concept van 'fair play'. Natuurlijk kan daarover worden gedebatteerd en heeft iedereen er zijn eigen mening over, maar zolang de producten niet op de dopinglijst staan, zijn ze dus toegelaten.

Voedingssupplementen zijn een makkelijke weg om tekorten aan te vullen. Die tekorten ontstaan niet altijd door onevenwichtige voeding. Zo zijn er in de winter veel mensen die met een vitamine D tekort kampen. Vitamine D is belangrijk voor de opname van calcium en indien er een tekort is kan een supplement dus zeker nuttig zijn. Vitamine D wordt aangemaakt door het lichaam zelf wanneer de huid in contact komt met zonlicht. Warmere oorden opzoeken, zou een perfect alternatief kunnen zijn, maar die luxe heeft niet iedereen. Eenzelfde verhaal geldt voor vitamine B12 dat je enkel terugvindt in dierlijke

producten. Vegetariërs en zeker veganisten lopen dus een verhoogd risico op een tekort.

Terwijl voedingssupplementen zeker zin hebben bij een tekort, zijn er ook veel mensen die deze categorie eerder als een verzekeringspolis zien en multivitaminen innemen voor in het geval dat er een tekort zou zijn. Ook lopen er rond met het idee 'hoe meer, hoe beter'. Een overdosis aan bepaalde vitaminen en mineralen kan echter ook veel kwaad berokkenen. Vraag dus altijd eerst medisch advies. Mogelijke tekorten kunnen worden opgespoord aan de hand van een voedingsanalyse en/of bloedonderzoek.

In het judo zijn de meest gebruikte ergogene supplementen waarvan bewezen zijn dat ze een positief effect hebben op prestaties creatine, sodium-bicarbonaat, cafeïne, beta-alanine en nitraat (rode bietensap). Voor meer info: scan de QR-code. Deze supplementen zijn echter slechts het tipje van de ijsberg en zullen enkel extra effect hebben als het hele onderliggende voedingspatroon op punt staat. Sommige van deze supplementen worden enkel genomen op de wedstrijddag zelf, het spreekt uiteraard voor zich dat je deze toch best eerst eens probeert op training om het effect (al dan niet positief) ervan te ervaren.

Er zijn ook supplementen op de markt waarvan sporters beweren dat ze echt werken, maar waarvoor wetenschappelijk bewijs (voorlopig) ontbreekt. Veel wetenschappelijke onderzoeken starten pas iets te onderzoeken nadat het al in gebruik is. Het kan dus zijn dat de wetenschap achterloopt. Het kan ook zijn dat die supplementen helemaal niets doen,



maar dat de sporters zodanig geloven in de werking ervan dat hun prestaties effectief verbeteren, dit noemt men het placebo effect. Moet men hier dan mee stoppen? Zolang het supplement niet schadelijk is voor de gezondheid is daar geen echte reden voor.

Indien je verkiest een of ander supplement te nemen, is het belangrijk dat je een gerenommeerd merk kiest, die stalen laat testen op mogelijke dopingcontaminatie. Een sporter is verantwoordelijk voor alle mogelijke stoffen dat men in zijn of haar lichaam terugvindt. Wie een vervuild product inneemt, zal dus zelf verantwoordelijk worden gesteld en niet de producent van dat product. Let dus zeker op en gebruik niet zomaar gelijk wat.



Amelie Rosseneu

Bron: Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., ... Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52:439-455, doi:10.1136/

bjsports-2018-099027

26 - JUDOCONTACT 2019-02