

Veganistisch eten als topsporter? Het kan!

Dat sporters goed kunnen presteren op een veganistisch voedingspatroon bewijst ultrarenners Jeroen van Veen. Hij loopt regelmatig extreem lange afstanden. Sportdiëtist Dirk Verbraak begeleidt (top)sporters tijdens hun sportprestaties en geeft ook adviezen over het eten van minder vlees en zuivel.

Onder sporters, zowel topsporters als amateurs, wordt een veganistische voeding steeds populairder. Zij raken geïnspireerd door documentaires als de Game Changers waarin wordt verteld hoe plantaardig eten kan bijdragen aan betere sportprestaties. Bekende topsporters als Formule 1-coureur Lewis Hamilton en tennissers Novak Djokovic en Serena Williams zijn rolmodellen en aan de laatste Olympische Spelen namen ook sporters deel die veganist zijn.

In Nederland is Jeroen van Veen (42 jaar) een bekende ultrarenners die volledig plantaardig eet. Hij rent regelmatig marathons en nog langere afstanden die kunnen oplopen tot honderden kilometers per dag om andere mensen te motiveren en te inspireren. Vorig jaar rende Jeroen elke dag om geld in te zamelen voor het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie. Hij sloot het jaar af met een 120 kilometer ultrarun wat maar liefst 2,2 miljoen euro aan donaties opbracht.

Zijn motivatie komt voort uit het verlies van zijn vierjarige zoon. Hij overleed een paar jaar geleden aan een hersentumor. 'Toen Kasper overleed werd een diep gat geslagen in ons leven', vertelt Jeroen. 'Ik koos ervoor meer vreugde en vrijheid te zoeken in de dingen waar ik blij van word. Dat werd hardlopen. Dat helpt mij bij de verwerking van het verdriet en ik word er rustig van in mijn hoofd.' Zijn vrouw werkt fulltime en hij zorgt voor zijn twee andere kinderen. Naast het hardlopen schrijft Jeroen boeken en geeft hij presentaties.

Waarom koos je voor een veganistische voeding?

Jeroen: "Ik eet nu ongeveer vier jaar veganistisch en daarvoor was ik al tien jaar vegetariër. Ik vond vlees steeds minder lekker en als het gaat om het milieu is het ook beter om geen zuivel meer te gebruiken. Eigenlijk draag ik het niet uit dat ik veganist ben, maar het is handiger om dat wel te doen. Mensen bakken taarten voor me of chef-koks koken uitgebreide diners, maar dan kan ik soms maar weinig eten. Als ik dan vertel dat ik veganist ben, krijg ik de reactie "Joh, had dat eerder

gezegd, dan hadden we er rekening mee gehouden". Dus dat ga ik nu vaker doen.'

Heb je begeleiding gehad van een diëtist?

'Ik heb zelf het CIOS (Centraal Instituut Opleiding Sportleiders) gedaan en ben bekend met trainingsschema's en heb enige kennis van voeding. Met een diëtist heb ik een keer mijn voedingsplan doorgenomen en die gaf het advies om vooral veel eiwitten te eten. Als eiwitbronnen eet ik vleesvervangers in aardappelen-, pasta- of rijstgerechten, extra noten en zuivelvervangers op basis van soja. Ik gebruik geen eiwitpoeders en ook geen supplementen. Daar voel ik me goed bij.'



Jeroen van Veen

“Duursporters moeten vooral op hun koolhydraatname letten.”

Wat vindt de sportdiëtist?

‘Meer plantaardig eten is een trend in de maatschappij die je ook bij sporters terug ziet’, vertelt Dirk Verbraak. ‘Ze vragen of het eten van weinig of geen dierlijke producten van invloed is op hun sportprestatie en ze zijn soms onzeker of ze dan wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen.’ Dirk Verbraak is sportdiëtist en heeft een zelfstandige praktijk. Hij begeleidt online sporters, zowel topsporters als amateursporters en heeft cliënten door het hele land. Hij werkt voor het wielrennersteam van Team Visma | Lease a bike en gaat mee op koersen. Daarnaast begeleidt hij individuele atleten, vooral triatleten. ‘In de topsport is het besef doorgedrongen dat voeding invloed heeft op fitheid en prestatie en dat kleine veranderingen in het voedingspatroon het verschil kunnen maken’, aldus Dirk.

Waar moeten sporters die vegan eten op letten?

Een duursporter kan met een gevarieerd veganistisch voedingspatroon alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen die nodig zijn voor optimale prestaties en herstel. Er zijn wel een aantal aandachtspunten. ‘Zelf ben ik al 20 jaar vegetariër’, vertelt Dirk. ‘Dat is een gezond voedingspatroon waar je prima op kunt presteren. Veganisme gaat een stap verder. Dan gebruik je ook geen vlees, melkproducten, eieren en kaas. Je moet dan extra letten op bepaalde nutriënten. Zo is het nodig om voldoende energie binnen te krijgen vooral uit eiwitten en koolhydraten. Als iemand bij mij op consult komt, neem ik eerst een anamnese af en van te voren heb ik gevraagd om een paar dagen een eetdagboek bij te houden. Aan de hand daarvan kan ik een inschatting maken van de inname van nutriënten, hoewel een eetdagboek geen volledige

weergave hoeft te zijn. Ik bereken de inname van energie, eiwitten, vetten en koolhydraten, ijzer, vitamine B6, vitamine B12 en omega-3 vetten. Ook vraag ik of er bloedonderzoek heeft plaatsgevonden en of er bepaalde klachten zijn die verband kunnen houden met voedingstekorten en ik vraag of er intoleranties zijn voor bijvoorbeeld gluten en lactose. Ik geef mensen adviezen over hoe je het beste veganistisch kunt eten, maar laat de keuze aan henzelf over.’

Heeft een duursporter extra eiwitten nodig?

Het Voedingscentrum geeft aan dat de hoeveelheid eiwit afhankelijk is van de doelen van de sporter en kan variëren van 1,2 tot 2 gram/kg lichaamsgewicht per dag. ‘De behoefte aan eiwit verschilt per sporter afhankelijk van het niveau van de sporter, het trainingsvolume en hoe fanatiek iemand traint. Ik hou voor een fanatieke duursporter 1,5 gram eiwit/kg/lichaamsgewicht aan. Als iemand volledig plantaardig wil eten, ligt deze behoefte nog wat hoger. Dan geef ik ook adviezen over de aminozuursamenstelling door te kiezen voor bepaalde combinaties van voedingsmiddelen, omdat de eiwitkwaliteit van plantaardige voeding minder kan zijn (zie kader p.9). Vaak is de gedachte dat duursporters extra eiwitten moeten consumeren in de vorm van shakes of poeders, maar vanwege hun enorme energiebehoefte en grote hoeveelheden die zij eten, is hun eiwitname vaak al voldoende. Denk aan wielrenners die als lunch 6 tot 7 boterhammen met beleg wegwerken. Zij krijgen alleen met dit brood al 20 gram eiwit binnen. Ze onderschatten soms hoeveel eiwit ze consumeren, zeker bij hoge energie-innames’, zegt Dirk.

Dat geldt ook voor Jeroen van Veen. Zijn dagelijkse ontbijt bestaat uit groente-en-fruitsmoothie, muesli met noten en sojadrink. Als lunch eet hij tien sneden volkorenbrood belegd met pindakaas, chocopasta, kokosspread, humus of vegetarische vervangers voor vleeswaren. Daarmee komt hij al uit op meer dan 65 gram eiwit. Met de tussendoortjes en de avondmaaltijd komt hij wel aan de 105 gram eiwitten die hij voor zijn gewicht van 70 kilogram nodig heeft.

Is meer aandacht voor koolhydraten nodig?

‘Voor duursporters is de inname van koolhydraten belangrijk voor de energievoorziening’, stelt Dirk. ‘Veganisten hebben een hogere vezelinname door hun ruime consumptie van granen, bonen, noten en zaden. Zij hebben over het algemeen niet meer of minder last van maagdarmklachten. De hogere inname aan vezels heeft op de algehele gezondheid en het darmmicrobioom een positief effect. Wel adviseer ik om vlak voor een intensieve training of een wedstrijd vezelarme producten te nemen, zoals witte rijst, witte pasta en witbrood. Ik geef het advies om binnen een uur na de training koolhydraten te combineren met verschillende eiwitbronnen, zoals granen of maïs met peulvruchten, rijst met bonen, of boterhammen met humus. Door specifieke combinaties te maken, ontstaat een beter aminozuurprofiel en dus een betere eiwitkwaliteit.’



Dirk Verbraak

Het advies voor sporters is om drie tot vier keer per dag een maaltijd te gebruiken. Als 'pre-sleep-protein', oftewel de snack voor het slapengaan, adviseert Dirk veganisten bijvoorbeeld om 300 g kwark op sojabasis te nemen (circa 17 gram eiwit), al is de ideale hoeveelheid ook afhankelijk van iemands lichaamsgewicht en energiebehoefte. Er komen steeds meer nieuwe producten op de markt die verrijkt zijn met eiwit, dat geldt ook voor de desserts op basis van soja of andere plantaardige bronnen.

Hebben veganistische sporters suppletie nodig?

'Volgens de Sportvoedingspiramide (VSN, 2022) moet eerst de basisvoeding van de sporter op orde zijn, daarna kun je met sport-specifieke producten de voeding aanvullen en de volgende stap is pas suppletie', legt Dirk uit. Voor veganistische sporters is het van belang om vitamine B12 te suppleren, of verrijkte producten te gebruiken. Vitamine B12 komt vrijwel alleen in dierlijke producten voor, omdat dit vitamine door darmbacteriën wordt gemaakt. Ook mensen maken vitamine B12 aan in de dikke darm, maar het lichaam neemt de vitamine B12 daar niet op. Ook in plantaardige producten komt vitamine B12 voor, zoals in gedroogd zeewier en algen, maar dat is een inactieve variant die het lichaam niet goed opneemt (Voedingscentrum, z.d.-a). 'Plantaardige variaties op melk zijn vaak standaard verrijkt met vitamine B12. Plantaardige eiwitpoeders kunnen ingezet worden als dat nodig is afhankelijk van de eiwitbehoefte en de timing van de voeding. Als een sporter vroeg gaat trainen voordat hij naar zijn werk gaat, kan een eiwitshake op basis van erwten-, rijst- of soja-eiwit een oplossing zijn. Er zijn ook aminozuurverrijkte eiwitwitpoeders te koop die dezelfde eiwitkwaliteit hebben als dierlijke eiwitpoeders', aldus Dirk. Speciale sportdranken met kleine hoeveelheden eiwit zijn



VSN, 2022

volgens het Voedingscentrum niet nodig. Deze sportdranken kunnen in combinatie met voldoende koolhydraten wel bijdragen aan een wat sneller herstel (Voedingscentrum, z.d.-b).

Wat adviseert de diëtist aan jonge sporters die veganistisch willen eten?

Dirk: 'Jonge sporters zijn erg met hun voeding bezig en willen vaak ook minder vlees eten. Het risico op eetstoornissen is bij hen wel aanwezig, daar ben ik alert op. In aanwezigheid van de ouders leg ik uit wat voeding kan betekenen voor de conditie en de sportprestatie. Ik wil hen goed voorlichten over wat gezonde voeding voor het kind inhoudt. Vegetarisch eten is geen probleem. Een omelet in plaats van vlees is een prima vervanger. Veganistisch eten zou ik niet in de basis adviseren, omdat kinderen in de groei zijn en tekorten kunnen krijgen aan voedingsstoffen.'

Voedingstips voor sporters die veganistisch eten

- Zorg voor voldoende eiwitten uit peulvruchten, tofu, tempeh, noten, zaden en volkoren granen.
- Neem voldoende complexe koolhydraten, uit quinoa, volkoren rijst, haver, mout en zoete aardappelen om het energieniveau op peil te houden.
- Gebruik voldoende onverzadigde vetten, uit avocado's, noten, zaden en olijfolie.
- Goede plantaardige tussendoortjes zijn een handje noten, een rijstwafel met hummus, kleine salade met avocado, olie, zaden en noten.
- Let op de inname van vitamine B12, ijzer, calcium, en omega-3 vetzuren. Overweeg supplementen als dat nodig is.
- Plantaardig ijzer (non-heemijzer) wordt minder goed opgenomen door het lichaam dan heemijzer uit dierlijke bronnen. Het combineren van ijzerrijke voedingsmiddelen met vitamine C-rijke voedingsmiddelen verbetert de opname.
- Kies voor calciumverrijkte plantaardige zuivelvervangers, tofu en tempeh, en groene bladgroenten als bronnen van calcium.
- Blijf goed gehydrateerd, vooral tijdens lange trainingen en wedstrijden.

Tools om eiwitten en aminozuren te berekenen

Met de EiFit app kun je op een eenvoudige manier bijhouden of je genoeg eiwit eet. De hoeveelheid eiwit in de voeding wordt weergegeven in sterren; blauwe sterren staan voor dierlijk eiwit, groene sterren voor plantaardig eiwit. De app berekent ook hoeveel eiwit iemand per dag nodig heeft.

Met de tool AminoFit op de website voedingenbeweging.nl is het mogelijk om voor elke maaltijd de juiste eiwitcombinaties te vinden voor een optimaal aminozuurprofiel.

Bron: Voeding & Beweging.NU. (z.d.)

Wat eet Jeroen tijdens zijn ultraruns?

Jeroen: 'Tijdens een lange run eet ik broodjes, ontbijtkoek en winegums. Als ik behoefte krijg aan zout neem ik zoute chips. Daarmee vul ik mijn elektrolyten aan. Ik drink onderweg regelmatig water en isotone sportdrink. Toen ik, nadat ik een half jaar veganistisch had gegeten, een marathon ging lopen, bleek ik dat ik een half uur sneller had gelopen dan mijn persoonlijke record, terwijl mijn training vooraf hetzelfde was. Dat sterkt mij in de gedachte dat ik goed bezig ben!'

Wat is je volgende uitdaging?

'Mijn nieuwe uitdaging is meedoen aan de Spartathlon, de zwaarste hardloopwedstrijd van Griekenland met een lengte van 245 kilometer in 36 uur. Daarvoor wil ik eerst naar Sparta rennen, dat is zo'n 3000 kilometer. Ik moet me nog verdiepen in hoe ik dat met mijn voeding ga doen. Misschien is er een fabrikant die mij wil sponsoren. Het rennen van de afstanden zal wel lukken, maar de voeding wordt nog een uitdaging', zegt hij lachend.

Majorie Former

Bronnen

Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN) (2022,16 november). Basisvoeding: de sportvoedingspiramide. <https://sportdiëtetiek.nl/kennisbank/basisvoeding/basisvoeding-de-sportvoedingspiramide/>

Voeding & Beweging.NU. (z.d.). Voeding & Beweging.NU. <https://www.voedingenbeweging.nu/>

Voedingscentrum. (z.d.-a). Eiwitten. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.-b). Vitamine B12 (cobalamine). <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>

DIRK VERBRAAK

sportdiëtist



| Normale hoeveelheid | Grotere hoeveelheid | Grote hoeveelheid |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| Maandag | | 2-9-2024 |
| Energy: 3538 Kcal | | Carbs: 522 Gram |
| | | Protein: 126 Gram |

| Ontbijt (Kcal: 385 koolhydraat: 54gr eiwit: 17gr vet: 8gr) | |
|--|-----------------------|
| Havermout | 45g (6 Eetlepel(s)) |
| Sojadrink ongezoet | 300g (300 Milliliter) |
| Banaan | 125g (1 Stuks) |
| | |

| Ochtend snack (Kcal: 870 koolhydraat: 180gr eiwit: 24gr vet: 0gr) | |
|---|-------------------------|
| Fietstraining | Training van 3 uur |
| 60 gram koolhydraten per uur | 3 uur (60 gram per uur) |
| | |

| Middag eten (Kcal: 1041 koolhydraat: 125gr eiwit: 30gr vet: 39gr) | |
|---|-----------------------|
| Bruin brood | 175g (5 Sneden) |
| Halvarine | 30g (5 Sneden) |
| Hummus naturel | 40g (2 Voor een snee) |
| Notenpasta 100% ongezoeten | 20g (1 Voor een snee) |
| Appelstroop | 40g (2 Voor een snee) |
| Peer, Met schil | 200g (1 Stuks) |
| | |

| Middag snack (Kcal: 235 koolhydraat: 17gr eiwit: 5gr vet: 14gr) | |
|---|--------------------|
| Appel, Met schil | 125g (1 Stuks) |
| Gemengde noten | 25g (1 Handje (s)) |
| | |

| Avond eten (Kcal: 663 koolhydraat: 114gr eiwit: 30gr vet: 5gr) | |
|--|---------------------------|
| Witte rijst, Gekookt | 275g (5 Opscheplepel (s)) |
| Bruine bonen, Gekookt | 120g (2 Opscheplepel (s)) |
| Gewokte groenten gemengd | 200g |
| Tempe, Gebakken | 80g |
| Chilisaus | 20g (1 Eetlepel(s)) |
| | |

| Avond snack (Kcal: 344 koolhydraat: 32gr eiwit: 20gr vet: 3gr) | |
|--|---------------------|
| Soja kwark | 300g |
| Granola | 20g (2 Eetlepel(s)) |
| Blauwe bessen | 100g (1 Schaaltje) |
| | |

Opmerkingen voor deze dag

Lunch binnen 30 a 45 minuten na de training
Avondsnack laat op de avond

Voorbeelddagmenu van een trialtleet die veganistisch eet.

“ Pasta of rijst met groenten, noten en zaden zijn prima voor het spierherstel.”