

De top bereiken op een tosti

VOEDINGSINNAME EN EETGEWOONTEN VAN ADOLESCENTE
(TOP)SPORTERS

Vandaag...

- Intro
- Aanleiding & onderzoek
- Conclusie
- Take home message
- Vragen



Intro

- Sportdiëtist MSc
- Docent Fontys Hogeschool, International Lifestyle Studies
- Auteur “Eet als een Atleet”
- Bestuur Vereniging Sportdiëtetiek Nederland
- Sportfanaat
- Coffee-lover



Aanleiding

- Relatief weinig informatie over voedingsgewoontes van jonge sporters
- Relatief weinig informatie over de voedingsbehoeftes van jonge sporters
- Jonge sporters in mijn praktijk met lage energie-inname, laag lichaamsgewicht, vermoeidheid, achterblijvende prestaties en blessures
- ***“Nutritional intake and eating habits of Dutch adolescent athletes”***



Onderzoek

- Doel:
 - Voedingsinname vaststellen en vergelijken met de aanbevelingen
 - Vergelijken voedingsinname op rust- en trainingsdagen
 - Vaststellen maaltijd frequentie en samenstelling van de maaltijden
 - Aanbevelingen doen voor een optimalisatie van de voedingsinname



Onderzoek

- Doelgroep:
 - Jongeren (M/V) tussen 12-18 jaar
 - Minimaal 6 uur sport per week
 - Actief op nationaal of internationaal niveau
 - Judo, tennis, atletiek, zwemmen

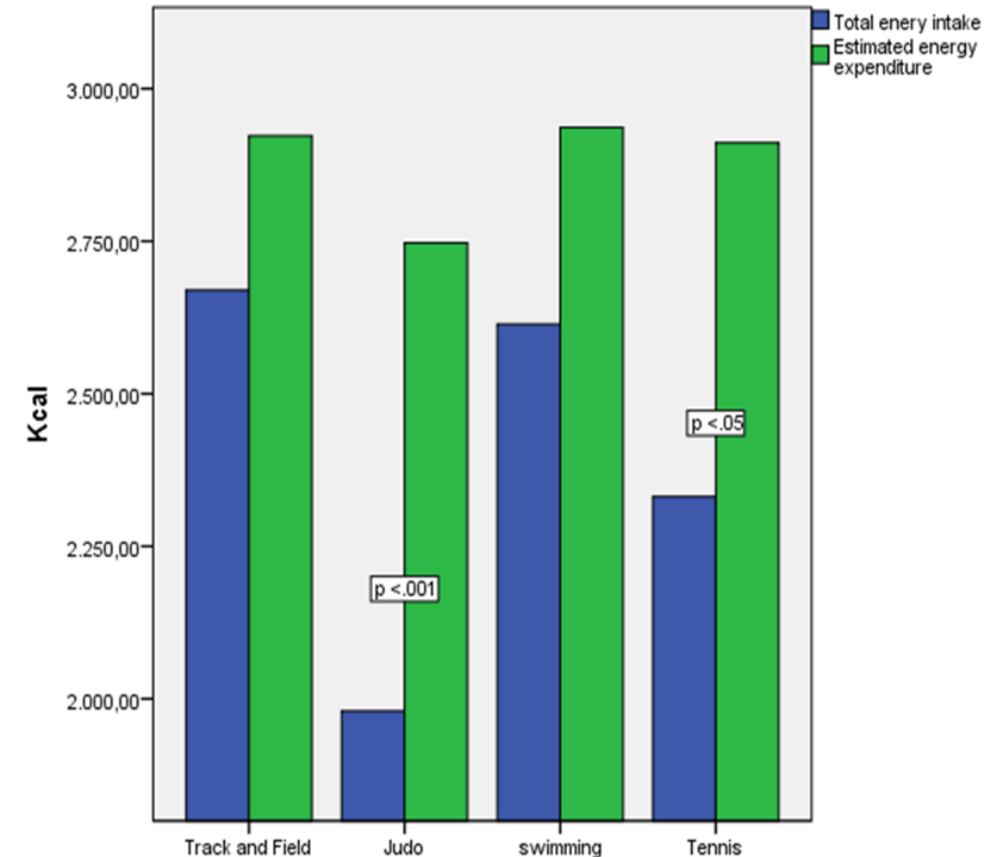
- Methode:
 - Voedingsdagboek
 - Vragenlijst / interview
 - Antropometrische data
 - Voedingsberekening
 - Statistische analyse

Datum: 17-02-14

Tijdstip	Wat heb je gegeten en / of gedronken?	Hoeveelheid	Sportactiviteit + du intensiteit
07:30	bot half volkoren brood vita d'or pinda kaas naturel cool beert vitaday original	2 sneetjes 24 gram 200 ml	
10:15	wicky fruitdrink Croni multi reep aardbeienchocola	200 ml 33 gr	1800
12:10	half volkoren brood ah baric halvarine gelders gekookte worst zwagerma westminster ielen citroen	6 sneetjes 30 gram 90 gram 500 ml	Kracht: 1 en intensiteit: 2
14:15	pie in sud sinasappelsap sonten gearfield koekjes	200 ml 20 gr	
16:30	water snack-a-jack- caramel	200 ml 26,6 gr	
17:00	water lasagna (gehakt, gratie, melk, water, saus, lasagne- bladen)	200 ml 300 gr lasagne: 47 gr groente: 95 gr melk: 110 ml water: 141 ml saus: 30 gr lasagnebladen: 47 gr	
18:30	water	kaas: 30 gr	
19:00	water	200 ml (100 ml)	
20:00	zuivelhoeze boer'n yoghurt banaan	195 gr 93 gr	
21:00	water half volkoren brood scharrel-ei-bacon salade AH	200 ml 4 sneetjes 34 gr	

Onderzoek

- Interessante uitkomsten:
 - Berekende energie behoefte \neq energie-inname
 - Hoge inname verzadigd vet
 - Hoge inname mono- en disacchariden (22-26 en%!!)
 - Geen verschil in energie-inname rust- en trainingsdagen
 - Eiwitinname geconcentreerd bij lunch en diner



Onderzoek

- Interessante uitkomsten:
 - Lage inname van fruit, groentes en zuivel
 - Hoog gebruik frisdrank (500-700ml/dag!)
 - Lage inname van vitamin D
 - Lage inname ijzer (meisjes)
 - Geen eet- of drinkstrategiën tijdens training
 - Geen herstelstrategie

	Boys	Girls	Recommended
Fruit, g	120.9 ± 81.0*	134.2 ± 72.1*	200
Vegetables, g	112.5 ± 81.7**	105.7 ± 58.6**	200
Dairy, ml	261.7 ± 156.4**	239.6 ± 134.3**	600

Conclusie

- Intensief sportende adolescenten hebben een hoge energiebehoefte maar die wordt lang niet altijd behaald
- Voeding is mede door onregelmatige eetpatronen vaak onvolwaardig
- De keuze voor producten is lang niet altijd passend in een (top)sport leefstijl
- Doelgroep is niet actief bezig met voeding als factor in gezondheid, prestatie en herstel



Take home message

- Adolescenten zijn geen mini-volwassenen! Behoeftes verschillen o.a. door groei;
- Wees bewust dat (onvolwaardige)voeding een belangrijke factor kan zijn in (achterblijvende) prestaties;
- Focus op verhogen van kennis en optimaliseren van basisvoeding;
- Periodieke screening voeding en antropometrie door een sportdiëtist.



Vragen?

