



Waarom en wanneer is het zinvol om vetten te nuttigen?

Wouter Dijkshoorn, 22 april 2016

Een 'high fat, low carb diet' doet al langere tijd de ronde in wetenschap en sportpraktijk. Kan het nuttigen van grote hoeveelheden vet in plaats van koolhydraten bijdragen aan de sportprestatie? En zou het de kans op welvaartsziektes als suikerziekte voorkomen kunnen worden? Het is een topic waar de komende jaren nog veel onderzoek naar gedaan zal worden. Maar de vraag – waar heeft de sporter van dit moment behoefte aan als het gaat op de inname van vetten? – staat centraal in dit artikel. Naast de inname van koolhydraten en eiwitten speelt energieleverancier vetten een essentieel onderdeel in de gezondheid van de sporter. Door antwoord te geven op deze vraag wordt er ook gedeeltelijk inzicht verschaft over de zin en onzin van een 'high fat, low carb diet'.

Vitaminebom

Vetten spelen een belangrijke rol in de opname van vitaminen. Er bestaan twee typen, in water of in vet oplosbare vitaminen. De in vet oplosbare vitaminen zijn A, D, E en K. Op uitzondering van vitamine D (vooral zonlicht) kunnen de in vet oplosbare vitaminen via vetrijke voedingsproducten het lichaam binnenkomen. Dit maakt de voedingsinname van ongeveer 20% uit vetten essentieel voor de gezondheid van een sporter. De vitaminen zitten onder andere in de omega 3 en 6 vetzuren. Dit zijn specifieke typen vetzuren die een bron van vitaminen zijn. *Een praktisch advies: Nuttig verschillende voedingsproducten die rijk aan omega 3 en 6 vetzuren zijn, om*

voldoende vitaminen binnen te krijgen. Denk hierbij aan een zalmoot, walnoten en olijfolie.

Onverzadigd versus verzadigd

De omega 3 en 6 vetzuren zijn onverzadigde vetzuren. In de regel verdienen deze vetten de voorkeur boven verzadigde vetten. Het verschil zit in de chemische structuur van het vet. De verzadigde vetzuren worden door het lichaam moeilijker afgebroken en beschikken over minder vitaminen. Er wordt geadviseerd maximaal 10% van de ingenomen energie uit verzadigde vetzuren te halen. Een uitzondering op de regel is kokosolie. Dit vet bevat veel verzadigde vetzuren, maar het kan eenvoudig door het lichaam worden afgebroken (Jeukendrup, 2003). Naast verzadigde en onverzadigde vetten worden in bewerkte producten ook transvetten teruggevonden. Deze bewerkte vetten zijn ongezonder door de chemische structuur die de afbraak in de darmen en opname in het bloed moeilijk maakt. *Een praktisch advies: Kijk goed op de verpakking of het verzadigde, onverzadigde of transvetten zijn. Probeer gevarieerd te kiezen voor producten met onverzadigde vetten.*

Vetinname rondom sporten

Random (intensieve) sportmomenten kan de inname van vetten een remmende werking hebben op de opname van eiwitten en koolhydraten. Daarom is het nuttig om tijdens en direct na inspanning de hoeveelheid vetten te minimaliseren met als doel de opname van koolhydraten en eiwitten te optimaliseren. Drie uur voor aanvang van het sporten kan een maaltijd met goede vetten wel nuttig zijn om de opname van koolhydraten geleidelijk te laten plaatsvinden. Zo wordt de remmende werking positief ingezet. In deze periode heeft het lichaam nog voldoende tijd om de voeding te verwerken voordat het bloed zich van darmen naar de spieren verplaatst. *Een praktisch advies: Besteed in de maaltijd ver voor of na inspanning aan het binnen krijgen van gezonde vetten. Beperk deze inname rondom de sportmomenten.*

Afvallen door afname vetinname

Alle typen vetten bevatten ongeveer negen kilocalorieën per gram. In vergelijking met koolhydraten en eiwitten is dit erg veel. Het is daarom aantrekkelijk om minder vetten te nuttigen om de totale energie-inname te verminderen. Zo bestaat er een risico waarbij de sporter te weinig gezonde vetten en vitamines binnenkrijgt. Op korte termijn ervaart de sporter nog geen effect, maar bij langdurig tekort aan vitamines uit vetten kan dit vervelende gevolgen hebben. *Een praktisch advies: het verminderen van de vetinname kan een functionele manier zijn om af te vallen. Controleer of de sporter wel dagelijks een portie gezonde vetten binnenkrijgt. Een variatie bij een beperkte vetinname is extra belangrijk. Zorg voor een vette vis, avocado, ei en een variatie aan zaden en noten in de week.*

De wedstrijd is in zicht

Als de wedstrijd in zicht komt, wordt er regelmatig gesuggereerd van een 'high fat diet' over te stappen op een 'high carb diet'. Dit zou moeten zorgen voor een verhoogde koolhydraatopname in de spieren voor aanvang van de wedstrijd. Verschillende onderzoeken laten zien dat hier nog geen hard bewijs voor is (Academy of nutrition and dietetics & Dietitians of Canada, 2016). Als aanpassing op het normale voedingspatroon (20% van de voedingsinname uit vetten halen) kan in de aanloop naar de wedstrijd korte tijd de inname van vetten kleiner worden tot minimaal 10% om meer koolhydraten te nuttigen, zonder nadelige effecten op de totale energie inname en vitamines behoefte (Institute of Medicine FaNB, 2005). Zo kan de glycogeen voorraad aangevuld worden in aanloop naar een sportprestatie. *Een praktisch advies: minimaliseer de vetinname maximaal drie dagen voor aanvang van de wedstrijd om enerzijds koolhydraten te stapelen en anderzijds een langdurig vitaminetekort te voorkomen.*

Het nut en moment van vetten verorberen is nog steeds een populair topic voor onderzoekers. Dit artikel geeft inzicht in

functionele aangrijpingspunten over de inname van vetten voor sporters in de sportpraktijk. De discussies over verschillende diëten blijft voortduren, maar met deze praktische adviezen kan de gezondheid van de sporter gewaarborgd blijven.

Literatuur

Academy of nutrition and dietetics & Dietitians of Canada. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & science in Sports & Exercise*, p. 543-568.

Institute of Medicine FaNB. (2005). *Dietary Reference intakes for energie, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids*. Washington, D.C.: National Academies Press.

Jeukendrup, A.E. (2003). Modulation of carbohydrate and fat utilization by diet, exercise and environment. *Biochemical Society Transactions*, 31(Pt 6): 1270-3.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

