

'Voedingshype' laag koolhydraat - hoog vet dieet voor duursporters

Prof Dr Fred Brouns. Faculty of Health Medicine and Life sciences, Maastricht University.

In de loop van onze evolutie is de samenstelling van onze voeding geleidelijk veranderd. In publicaties over paleolithisch eten is gesuggereerd dat onze huidige voeding niet goed past bij onze genetische make-up. Volgens sommige aanhangers van het paleo eten consumeren wij te veel koolhydraten en te weinig vet. In dit kader is ook verondersteld dat de fysiologie van de mens, uit historisch oogpunt, er primair op gericht zou zijn om vet te verbranden in plaats van koolhydraten. Op basis van deze redenering, is gesuggereerd dat het overgaan naar een laag-koolhydraat (<20% energie), hoog-vet (> 60% energie), voeding (LKHV), leidend tot ketose, gunstig is voor onze gezondheid. Tevens dat dit het beste dieet zou zijn voor duuratleten en hun prestatievermogen. Is een dergelijke advisering juist in het licht van wetenschappelijke feiten dat” 1) ketogene LKHV diëten nooit zijn waargenomen bij onze verre voorouders 2) ketose een teken van glucosedepriëtie is en nodig is om als “noodbrandstof” het centrale zenuwstelsel te helpen overleven; 3) glucose deprivatie veroorzaakte dat de trainingsintensiteit, -kwaliteit en het prestatievermogen flink beperkt wordt bij een intensiteit van > 70% VO₂ max. 4) Hoewel LKHV diëten weliswaar samengaan met een zeer hoge vetverbranding, is dit geen bewijs voor prestatievoordelen. 5) Conform moderne voedingsrichtlijnen, en nieuwe inzichten is een dieet waarbij zowel vet als koolhydraten ongeveer 40-45% van de dagelijkse energiebehoefte leveren en eiwit 15-20% voor iedereen die niet aan topsport doet goed haalbaar en praktisch.

Atleten en hun begeleiders dienen voedingsdoelen en -eisen te bezien in het licht van de aard van de sport, de lichaamssamenstelling, de mate van getraindheid, het dagelijkse trainingsvolume, de wedstrijdkenmerken, de wedstrijdperiode, het geslacht en cultureel verankerde eetgewoonten. Dienovereenkomstig, zijn alle doelen en eisen zeer persoonlijk en zal de behoefte aan koolhydraten ter ondersteuning van prestatie en herstel verschillen.