

Factsheet voeding bij blessures: energiebalans en behoud spiermassa

Achtergrond

Omdat geblesseerde sporters doorgaans minder trainen, verbruiken zij dagelijks veel minder energie dan wanneer zij fit zijn. Dit betekent dat een geblesseerde sporter ook minder moet eten.

Verlies van spiermassa, wat kan ontstaan door langere tijd niet of minder te sporten, is met voeding enigszins tegen te gaan. Het is hierbij belangrijk dat een geblesseerde sporter voldoende eiwit, vitaminen en mineralen blijft eten.

Hoe moet een sporter hier mee omgaan

Er is geen specifiek advies te geven over hoeveel minder energie een geblesseerde sporter moet innemen. Dat is namelijk afhankelijk van de normale energie-inname als een sporter gezond is, de mate van inactiviteit vanwege de blessure en het revalidatieproces. Hoewel een sporter dus over het algemeen inactiever wordt tijdens een blessure, zijn er ook activiteiten die ineens meer energie gaan kosten. Hoe inactief een sporter is, hangt ook af van deze activiteiten. Zo kost bijvoorbeeld lopen met krukken twee tot driemaal zoveel energie dan normaal lopen [2].

Omdat het lastig is om iemands energie-inname en -verbruik goed in te schatten, is het goed om dit, bijvoorbeeld samen met een sportdiëtist, in kaart te brengen. Het risico bestaat namelijk dat geblesseerde sporters teveel eten, omdat zij hun oude eetpatroon aanhouden, en hierdoor snel in gewicht zullen toenemen [2]. Het is dan ook verstandig wekelijks het lichaamsgewicht te meten om te zien of er geen sprake is van aanzienlijke schommelingen. Let hierbij dan ook op de verhouding tussen spiermassa en vetmassa. Ook hierin kan een sportdiëtist begeleiden.

Als een sporter vanwege een blessure aanzienlijk minder gaat eten, bestaat het risico dat hij te weinig vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Dit geldt bijvoorbeeld voor ijzer, zink en de vitaminen A, E en B6 en B12. Het is dan ook belangrijk goed op te letten dat deze zogenoemde micronutriënten in voldoende mate worden ingenomen [1]. Hier kan een sportdiëtist eventueel bij helpen.

Hoewel sporters bij ernstige blessures aanzienlijk minder calorieën moeten binnenkrijgen, moeten zij hun eiwitinname juist niet verlagen. Het advies is om zelfs iets meer in te nemen dan normaal: 1,6-2,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht [2,3]. Dit kan de spierafbraak door inactiviteit enigszins tegengaan [3,4]. Net als een gezonde sporter moet een geblesseerde sporter deze hoeveelheid eiwit verdelen over vier tot zes eetmomenten per dag. Meer dan 2,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht innemen om zo de spierafbraak nog verder tegen te gaan heeft geen zin, aangezien het lichaam niet meer eiwit kan opnemen.

Daarnaast kan een sporter tijdens de revalidatie creatine innemen om meer en sneller spiermassa op te bouwen. Lees meer over creatine in het factsheet creatine.

Tot slot

Voedingsstoffen kunnen ook helpen bij het herstel van blessures en het tegengaan van een verminderde weerstand. Het onderzoek op dit gebied is nog in volle gang en een eenduidig advies is daarom (nog) niet te geven. Daarom zal er in dit factsheet hier niet verder op in worden gegaan.

Topsport Topics in samenwerking met NOC*NSF

-
- [1]Pyne DB, Verhagen EA, Mountjoy M (2014) Nutrition, illness, and injury in aquatic sports. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 24: 460-469
- [2]Tipton KD (2015) Nutritional support for exercise-induced injuries. *Sports Med.*, 45 Suppl 1: S93-104
- [3]Wall BT, Morton JP, van Loon LJC (2014) Strategies to maintain skeletal muscle mass in the injured athlete: nutritional considerations and exercise mimetics. *Eur. J. Sport Sci.*, 15: 53-62
- [4]Wall BT, Dirks ML, Snijders T, van Dijk JW, Fritsch M, Verdijk LB, van Loon LJ (2015) Short-term muscle disuse lowers myofibrillar protein synthesis rates and induces anabolic resistance to protein ingestion. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.*, 310: E137-147

Partners

