

Factsheet gewichtsafname

In veel sporten, zoals bij hardlopen of wielrennen, is het voordelig om een laag lichaamsgewicht te hebben. Het kost dan namelijk relatief gezien minder energie om het lichaam te verplaatsen. Daarnaast hebben sommige sporters zoals turners en kunstschaatsers voordeel van een slank lichaam om esthetische redenen, en moeten sporters die in gewichtsklassen uitkomen onder een bepaalde grens blijven wat betreft hun lichaamsgewicht (zie ook de factsheet sporten in gewichtsklassen).

Meestal is het wenselijk voor sporters om hun vetmassa zo laag mogelijk te houden, zonder dat dit ten koste gaat van de spiermassa. De beste manier om vetmassa te verliezen is door gedurende langere tijd minder energie via de voeding binnen te krijgen dan het lichaam verbrandt [1,8]. Dit kan door bij dezelfde mate van inspanning minder te eten, of bij dezelfde voedingsinname meer energie te verbruiken door te sporten. Sporters met een grotere vetreserve kunnen in eerste instantie sneller vetmassa verliezen dan magere sporters [1]. Sporters met een laag vetpercentage doen er beter aan om langzamer gewicht te verliezen, omdat dit beter is voor het behoud van hun spiermassa [1].

Geen speciaal dieet

Er bestaan verschillende typen diëten waarmee sporters vet kunnen verliezen. De meest gebruikte zijn allemaal ongeveer even effectief. Uiteindelijk gaat het om de energiebalans. Het blijkt daarom niet uit te maken of sporters minder koolhydraten of juist minder vet gaan eten, zolang zij maar minder eten dan het lichaam verbrandt [1]. Een dieet met zeer weinig koolhydraten is voor topsporters echter af te raden omdat koolhydraten de belangrijkste brandstof zijn tijdens intensieve inspanning. Bij een tekort aan koolhydraten kunnen sporters minder intensief trainen en minder goed presteren. Ook blijkt dat langere tijd minder koolhydraten eten, ervoor zorgt dat het lichaam deze minder snel kan opnemen [6]. Dit kan vooral bij langdurige inspanning of bij meerdere wedstrijden die kort na elkaar plaatsvinden nadelig zijn.

Daarnaast is het in alle gevallen belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen, ook als sporters willen afvallen. Hierbij moeten sporters minstens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwit eten van 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht [1,8]. Er zijn aanwijzingen dat een nog hogere eiwitinname kan helpen om de spieren te behouden tijdens een dieet, vooral bij krachtssporters [5,7,8]. Het precieze advies hangt af van het percentage lichaamsvet dat een sporter heeft. Het advies is daarom om 2,3 tot 3,1 gram eiwit per kilogram 'vetvrij' lichaamsgewicht te rekenen; dus het totale lichaamsgewicht min de vetmassa van een sporter.

Of het sporters lukt om op lange termijn een laag lichaamsgewicht te behouden, hangt er vooral van af of zij hun aangepaste eetpatroon kunnen volhouden [1]. Extreme diëten zijn daarom in alle gevallen af te raden.

Weinig hulp van supplementen

Sommige sporters gebruiken zogenaamd 'vetverbranders': supplementen die de vetverbranding zouden stimuleren, zoals carnitine, Co-enzym Q10, chroom(chromium) picolinaat, pyruvaat, Ma-Huang, Guarana, cafeïne of groene thee [3]. Tot nu toe zijn er volgens recente overzichtsstudies geen bewijzen dat deze middelen merkbaar helpen om gewicht te verliezen [2-4]. Wel kunnen er door de WADA verboden stoffen in dergelijke supplementen zitten, dus is het altijd raadzaam om het advies van het voedingsteam van NOC*NSF of een geregistreerd sportdiëtist te vragen.

Tot slot

Gewicht verliezen is voor sporters niet zonder risico. Een negatieve energiebalans kan het immuunsysteem namelijk verstoren en leiden tot een grotere kans op infecties, overtrainingsverschijnselen, en daardoor een slechtere prestatie. Sporters die ziek zijn hebben daarnaast een grote kans om spiermassa te verliezen doordat het lichaam spiereiwitten afbreekt. Het is daarom sterk aan te raden om bij de wens om gewicht te verliezen hulp te zoeken van een geregistreerde sportdiëtist, die in samenwerking met de sporter en de coach het proces van gewicht verliezen professioneel kan begeleiden.

- 1] Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, Kleiner S, VanDusseldorp T, Taylor L, Conrad P, Earnest CP, Paul J, Arciero PJ, Colin Wilborn C, Douglas S, Kalman DS, Stout JR, Willoughby DS, Campbell B, Arent SM, Bannock L, Smith-Ryan AE, Antonio J (2017). International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 14:16
- 2] Beals KA, Mitchell A (2015) Recent recommendations and current controversies in sport nutrition. *Am. J. Lifestyle Med.*, 9: 288-297
- 3] Brouns F, van Nieuwenhoven M, Jeukendrup A, van Marken Lichtenbelt W (2002) Functional foods and food supplements for athletes: from myths to benefit claims substantiation through the study of selected biomarkers. *Br. J. Nutr.*, 88: S177-S186
- 4] Calbet JA, Mooren FC, Burke LM, Stear SJ, Castell LM (2011) A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance: part 24. *Br. J. Sports Med.*, 45: 1005-1007
- 5] Helms ER, Zinn C, Rowlands DS, Brown SR (2014) A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Met.*, 24: 127-138
- 6] Jeukendrup AE (2017) Training the gut for athletes. *Sports Med.*, 47: S101-S110
- 7] Mettler S, Mitchell N, Tipton KD (2010) Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 42: 326-337
- 8] Phillips SM (2014) A brief review of higher dietary protein diets in weight loss: a focus on athletes. *Sports Med.*, 44: 149-153