

## Factsheet buffetten en catering

### Achtergrond

Sporters die reizen zijn vaak aangewezen op de catering van een hotel. In veel gevallen is het niet mogelijk om de dieetwensen van sporters door te geven en schuift iedereen aan bij hetzelfde buffet. Zelf boodschappen doen en koken is in veel gevallen ook niet mogelijk. Dat dit geen ideale situatie is, spreekt voor zich: bijna elke sporter heeft eigen dieetwensen. Toch zal je het als sporter moeten doen met het beschikbare eten. Hieronder staat een aantal tips om de belangrijkste valkuilen bij buffetten te vermijden.

### Teveel

Er is een reële kans dat sporters substantieel meer eten als ze van een buffet eten dan als ze thuis zijn. Voor de meeste sporters is het onwenselijk om meer te eten dan ze nodig hebben. Toch zijn er zaken die deze kans kunnen vergroten. Zo kunnen sporters onbeperkt eten opscheppen. Naast het feit dat een begeleider kan zeggen dat een sporter niet meer dan een bepaalde hoeveelheid op mag scheppen, kan het ook helpen sporters van kleinere bordjes te laten eten. Het blijkt namelijk dat mensen het gevoel hebben dat ze eerder vol zitten als ze van een kleiner bord eten dan wanneer ze dezelfde hoeveelheid van een groter bord eten. Daarnaast bestaat de kans dat er een zogenaemde “peer pressure” ontstaat als een groep mensen samen eet, waardoor sporters langer doorgaan met eten [1].

Vanwege deze verschillende valkuilen is het voor een sporter verstandig om een voedingsplan te maken met een sportdiëtist. Overleg samen met de coach wat de doelen zijn als het gaat om energie-inname en verwerk deze in het plan, zodat een sporter de juiste hoeveelheden voedingsstoffen binnenkrijgt [2]. Door de tijd te nemen om te zien wat er allemaal aan eten is op het buffet, kan een sporter een afgewogen keuze maken wat wel en wat niet te eten [2]. Meestal staat er op bordjes wat het eten precies is en bevat. Als dat niet duidelijk is, bestaat er meestal wel de mogelijkheid dit even na te vragen bij de kok.

### Hygiëne

Een goede hygiëne is in veel landen niet zo vanzelfsprekend als in Nederland. Vermijd daarom in niet-westerse landen rauwkost, en eten dat opgewarmd wordt. De kans is namelijk aanzienlijk dat dit eten ziekteverwekkers bevat. Om dezelfde reden moeten sporters alleen water drinken uit niet eerder geopende flessen en geen ijsklontjes in hun drank laten doen [2].

### Geen gepersonaliseerd advies

Door de enorme verschillen in energiebehoefte tussen sporters is er in dit factsheet geen op maat gemaakt advies te geven over hoeveel een sporter moet eten. Er zijn alleen al bij het judo judoka's die uitkomen in de klasse onder 48 kilogram en collega's die uitkomen in de klasse boven 100 kilogram. Logischerwijs hebben beiden een andere energiebehoefte. Overleg daarom altijd met een sportdiëtist wat een sporter zou moeten eten tijdens toernooien of trainingsstages.

Topsport Topics in samenwerking met voedingsteam NOC\*NSF

[1] English L, Lasschuijt M, Keller KL (2010) Mechanisms of the portion size effect. What is known and where do we go from here? *Appetite*, 88: 39-49

[2] Wagner DR (2009) Eating on the road: practical nutrition strategies for the traveling athlete. *Athl. Ther.Today*, 14: 1-4