



## 12 Voeding en sporten in een gewichtsklasse

**Waarom?** Er zijn verschillende sporten waarbij sporters in gewichtsklassen uitkomen. De meeste sporters moeten hierbij goed op hun gewicht letten, omdat ze niet mee kunnen doen met wedstrijden als ze te zwaar zijn. Als een sporter een keuze maakt in welke gewichtsklasse hij wil uitkomen, zal hij daar het hele seizoen in uit moeten komen of misschien wel de rest van zijn topsportcarrière. Dit kan een bewuste keuze zijn, maar het kan ook een opgelegde keuze zijn omdat er anders geen plaats is in de selectie of de concurrentie te groot is. Bij de meeste sporters is het niet zo dat ze te zwaar of te dik zijn, maar alleen moeten afvallen om in de gewenste/gekozen klasse uit te kunnen komen.

**Wat?** Bij afvallen moet het energieverbruik hoger zijn dan de energie-inname. Dit kan door minder vet, suiker en alcohol te consumeren. Producten kunnen worden vervangen door andere producten die minder energie bevatten, zoals volle producten vervangen door magere. Of er moet meer bewogen worden om het verbruik te verhogen. Dit is soms lastig toe te passen, omdat er al veel trainingsuren gemaakt moeten worden.

Een al te rigoureuze afvalmethode zal de prestatie tijdens trainingen en wedstrijden negatief beïnvloeden en (veel) meer bewegen kan ten koste gaan van het herstel en leiden tot verhoogde kans op overtraining.

Het is voor de gezondheid en voor de sportprestatie het meest optimaal om maximaal 0,5 tot 1,0 kg lichaamsgewicht per week af te vallen.

Een ruime koolhydraatinname blijft noodzakelijk om te kunnen trainen. De eiwitvoorziening mag eveneens niet in het gedrang komen, wil de spiermassa behouden blijven. Ook de vochtvoorziening dient ruim voldoende te zijn.

**Waarom niet?** De gewichtsklasse moet een weloverwogen keuze zijn van de sporter, het moet mogelijk zijn om af te vallen. Afvallen wordt niet aanbevolen tijdens de groeifase.

Te snelle gewichtsafname kan leiden tot prestatieverlies, verminderd concentratievermogen, gebrek aan energie en bij een langdurige negatieve energiebalans vindt afbraak van spiermassa plaats, daalt de ruststofwisseling en daarmee ook de energiebehoefte. Vrouwelijke sporters lopen een verhoogd risico op de zogenoemde *female athlete triad* (menstruatiestoornis, osteoporose en eetstoornissen).

**Hoe?** Begin op tijd met afvallen, houd de wedstrijdplanning goed in de gaten. Per week zou niet meer dan 0,5 tot 1,0 kg per week afgevallen mogen worden. In de laatste weken moet er veel op het gewicht gelet worden. Ga hiervoor regelmatig op de weegschaal staan, waarmee wordt voorkomen dat er een plotselinge gewichtsstijging plaatsvindt. Een aantal dagen voor de wedstrijddag kan goed bijgehouden worden hoe het gewichtsverloop is: na een nacht, na een training, na een toiletbezoek e.d.

*Factsheets bieden slechts ruimte voor een beperkte hoeveelheid informatie. Neem voor vragen of een individueel afgestemd advies contact op met een SCAS gecertificeerde sportdiëtist bij jou in de regio (zie [www.sportdietetiek.nl](http://www.sportdietetiek.nl)) of één van de leden van het NOC\*NSF Team Voeding (zie [www.nocnsf.nl/wot](http://www.nocnsf.nl/wot)).*



Houd er rekening mee dat er niet meer dan 2 % van het lichaamsgewicht aan vocht verloren mag worden met eventuele noodmaatregelen, zoals het nemen van een heet bad of een saunabezoek. Let hierbij wel op dat dit noodmaatregelen zijn, het is veel beter als het gewicht al in een veel eerder stadium bereikt is. Sommige maatregelen kunnen gezondheidsklachten opleveren en zelfs gevaarlijk zijn.

Het is noodzakelijk om na de weging weer bij te drinken wat daarvoor aan vocht verloren is gegaan. Door de juiste strategie te volgen, is herstel tot 1% gewichtsverlies in 1-2 uur mogelijk. Daarnaast moet goed opgelet worden wat daarna weer gegeten wordt, omdat het lichaam misschien niet meer gewend is om veel te eten en dat de drang naar (verkeerd) eten groot kan zijn!

**Wanneer?** Om het gewenste resultaat te krijgen, inclusief het behoud van spiermassa, moet vroegtijdig gestart worden met afvallen. Pas alleen de noodmaatregelen toe bij extreme gevallen, waarbij er tijd is om te herstellen na de weging. Herstel na de weging kan door weer voldoende vocht aan te vullen en kleine hoeveelheden te eten.