



13 Stimuleren van vetverbranding

Wat? Vet verbranden is een populair begrip bij sporters. Er zijn diverse technieken in omloop om de vetverbranding te stimuleren. De meest effectieve manier is training. Daarnaast speelt voeding een belangrijke rol. Supplementen die verkocht worden als vetverbranders zijn over het algemeen niet effectief (zie factsheet "vetverbranders").

Waarom? Vetverbranding kan helpen bij het verminderen van de vetmassa, het verbeteren van de lichaamssamenstelling en het verminderen van lichaamsgewicht als het plaatsvindt in combinatie met een negatieve energiebalans. Een verbetering van de vetverbranding (m.a.w.: beter in staat zijn om vet als energiebron te gebruiken) is een normaal gevolg van een betere trainingstoestand. Het is daarom niet verwonderlijk dat sporters streven naar een hoge vetverbrandingscapaciteit, vooral in duursporten.

Hoe? Er zijn verschillende manieren om de vetverbranding te stimuleren maar het is nog makkelijker om de vetverbranding te remmen. Het is zodoende logisch om vetverbranding te optimaliseren door zaken die vetverbranding remmen te vermijden.

Inspanningsintensiteit. Vetverbranding is het hoogste bij inspanningen van matige intensiteit. Bij lage intensiteit zijn vetten weliswaar de belangrijkste brandstof maar omdat het energieverbruik laag is, is de absolute vetverbranding ook laag. Bij hoge intensiteit is het energiegebruik hoog, maar leveren vetten slechts een klein aandeel van deze energie. Koolhydraten vormen dan de belangrijkste energiebron. De vetverbranding is kortom het hoogst bij een matige intensiteit (waarbij praten nog mogelijk is).

Inspanningsduur. Hoe langer de duur van de inspanning, hoe belangrijker de bijdrage van vetten aan de energievoorziening wordt. Lange inspanningen zijn om die reden een cruciaal onderdeel van de training van iemand die zijn vetverbranding wil trainen.

Voeding. Voeding heeft een grote invloed op de vetverbranding. Beschikbaarheid van koolhydraten zal de vetverbranding remmen. Inname van koolhydraten in de 3 uur voor inspanning kan de vetverbranding met 30% reduceren. De beste manier om vetverbranding te stimuleren is trainen 's ochtends voor het ontbijt. Zelfs 8 uur na een koolhydraatrijke maaltijd kan de vetverbranding nog onderdrukt zijn.

Andere factoren. Trainen op hoogte of in extreme klimatologische omstandigheden zal over het algemeen leiden tot een vermindering van de vetverbranding.

*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) of één van de leden van het NOC*NSF Team Voeding (zie www.nocnsf.nl/wot).*



Vetverbranders. Dit zijn supplementen die de vetverbranding zouden stimuleren maar weinig van deze supplementen hebben enig effect. Er is een factsheet beschikbaar dat vetverbranders in meer detail bespreekt en er zijn specifieke factsheets voor een aantal van deze populaire vetverbranders (carnitine, co-enzym Q10).

Samenvatting: De beste manier om de vetverbranding te stimuleren is het doen van lange duurtrainingen in de ochtend alvorens iets te eten. Als trainingen meer dan 2 uur duren, wordt aangeraden om na 1 uur kleine hoeveelheden koolhydraten te nemen om de kwaliteit van de training te behouden. De intensiteit van deze trainingen moet niet te laag zijn maar praten moet mogelijk blijven (niet kunnen praten is een indicatie van een te hoge intensiteit). Deze trainingen moeten onderdeel vormen van een gevarieerd trainingsprogramma.

Waarom niet? Trainingen zonder ontbijt en zonder koolhydraatname kunnen wat zwaarder zijn dan normale trainingen en herstel kan langer duren. Een lage koolhydraatname onderdrukt mogelijk ook het immuunsysteem. Daarom moet dit niet de enige trainingsvorm zijn, maar onderdeel vormen van een gevarieerd trainingsprogramma.

Factsheet 21 beschrijft meer 'vetverbranders'.

Factsheet 22 beschrijft carnitine

Factsheet 23 beschrijft co-enzym Q10