

14 Voeding bij blessures

Waarom? Bij blessures kan voeding een rol spelen om het herstel te optimaliseren en lichaamssamenstelling ideaal te houden.

Wat? Bij blessures zal het energiegebruik veranderd zijn. Hier moet de energie-inname op aangepast worden. De reguliere training zal of aangepast of in het geheel niet meer mogelijk zijn. Dit zal tot een verlaging van het energiegebruik leiden. Aan de andere kant zal er alternatieve of revalidatie training plaatsvinden. Daarnaast kan het dagelijks energieverbruik verhoogd zijn door bijvoorbeeld lopen op krukken of kan door het genezingsproces de rustverbranding verhoogd zijn.

Juist voor de genezing is het belangrijk om voldoende energie binnen te krijgen. Om niet te veel of te weinig energie binnen te krijgen is het belangrijk om je energiebehoefte te laten berekenen door een sportdiëtist. Het is belangrijk om minstens elke week te wegen om te kijken of er geen grote schommelingen optreden in het lichaamsgewicht.

Voor genezing van blessures, ook bijvoorbeeld bot, is het belangrijk om de eiwitaanmaak optimaal te stimuleren. Het is daarvoor belangrijk om voldoende eiwit met de voeding binnen te krijgen. Meer dan 20 gram eiwit per keer wordt niet goed verwerkt, maar dit kan wel regelmatig over de dag worden genomen. Zie factsheet 15: voeding voor spiermassatoename voor meer details over optimalisatie van eiwitaanmaak.

Omdat mogelijk de hoeveelheid energie in de voeding moet worden verminderd, maar de eiwitinname niet, is het waarschijnlijk dat het percentage eiwit in de voeding omhoog moet voor optimaal herstel en behoud van spiermassa tijdens blessures.

Creatine kan een rol hebben in behoud van spiermassa en om in de revalidatie weer spiermassa op te bouwen. Visolie kan worden ingezet om ontstekingsreacties te controleren. Vitamine C is belangrijk voor de aanmaak van bindweefsel en dus voor herstel van blessures. Specifieke suppletie en dosering daarvan voor bevordering van het herstel van de blessure, zonder het herstel in de weg te staan, kan het beste in overleg met de sportdiëtist toegepast worden.

Wat niet? Neem voor acute blessures geen ontstekingsremmers als ibuprofen, diclofenac, aspirine, etc. Ze zorgen voor verminderd herstel van de blessure door remming van eiwitaanmaak. Alcohol zorgt ook voor verminderde eiwitaanmaak.

Hoe? Het inschatten van de eiwit- en energiebehoefte is complex. De toegevoegde waarde van suppletie is erg afhankelijk van de soort en de fase van de blessure. Om dit allemaal goed te doen, is het raadzaam om de hulp van een sportdiëtist in te roepen.

Wanneer? Zodra je geblesseerd raakt en de training moet aanpassen is het verstandig om ook de voeding aan te passen.