

VOETBAL EN PERFORMANCE NUTRITION

DE ROL VAN EEN PERFORMANCE NUTRITIONIST BIJ EEN
VOETBALCLUB





PROGRAMMA

- **WAT IS PERFORMANCE NUTRITION?**
- **HET VERSCHIL MET 'GEZONDE' VOEDING**
- **MACRONUTRIËNTEN**
- **ROL BINNEN DE VOETBALLERIJ**
- **PERFORMANCE EN VOEDING**
- **BLESSURES**
- **SUPPLEMENTEN**
- **BLOEDONDERZOEK**
- **PERIODISERING**
- **LICHAAMSSAMENSTELLING**
- **UITDAGINGEN**
- **TAKE AWAY MESSAGE**



WIE BEN IK?

UEFA CHAMPIONS LEAGUE: 1994/95

EREDIVISIE: 1993/94, 1994/95

KNVB BEKER: 1992/93

NEDERLANDSE SUPERCUP: 1993, 1994

INTERCONTINENTAL CUP: 1998

UEFA CHAMPIONS LEAGUE: 1997/98

PRIMERA DIVISIÓN: 1996/97

SUPERCOPA DE ESPAÑA: 1997

FIFA CLUB WORLD CUP: 2007

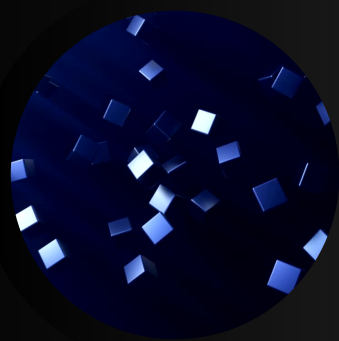
UEFA CHAMPIONS LEAGUE: 2002/03, 2006/07

UEFA SUPER CUP: 2003, 2007

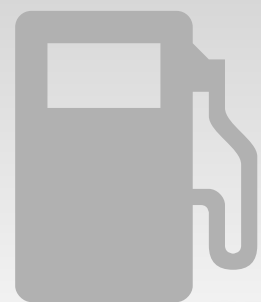
SERIE A: 2003/04, 2010/11

COPPA ITALIA: 2002/03

SUPERCOPPA ITALIANA: 2004, 2011



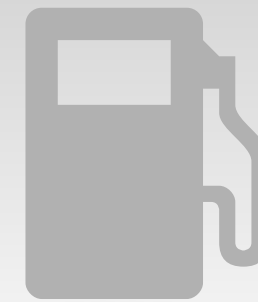
MACRONUTRIËNTEN



KOOLHYDRATEN



EIWITTEN



VETTEN



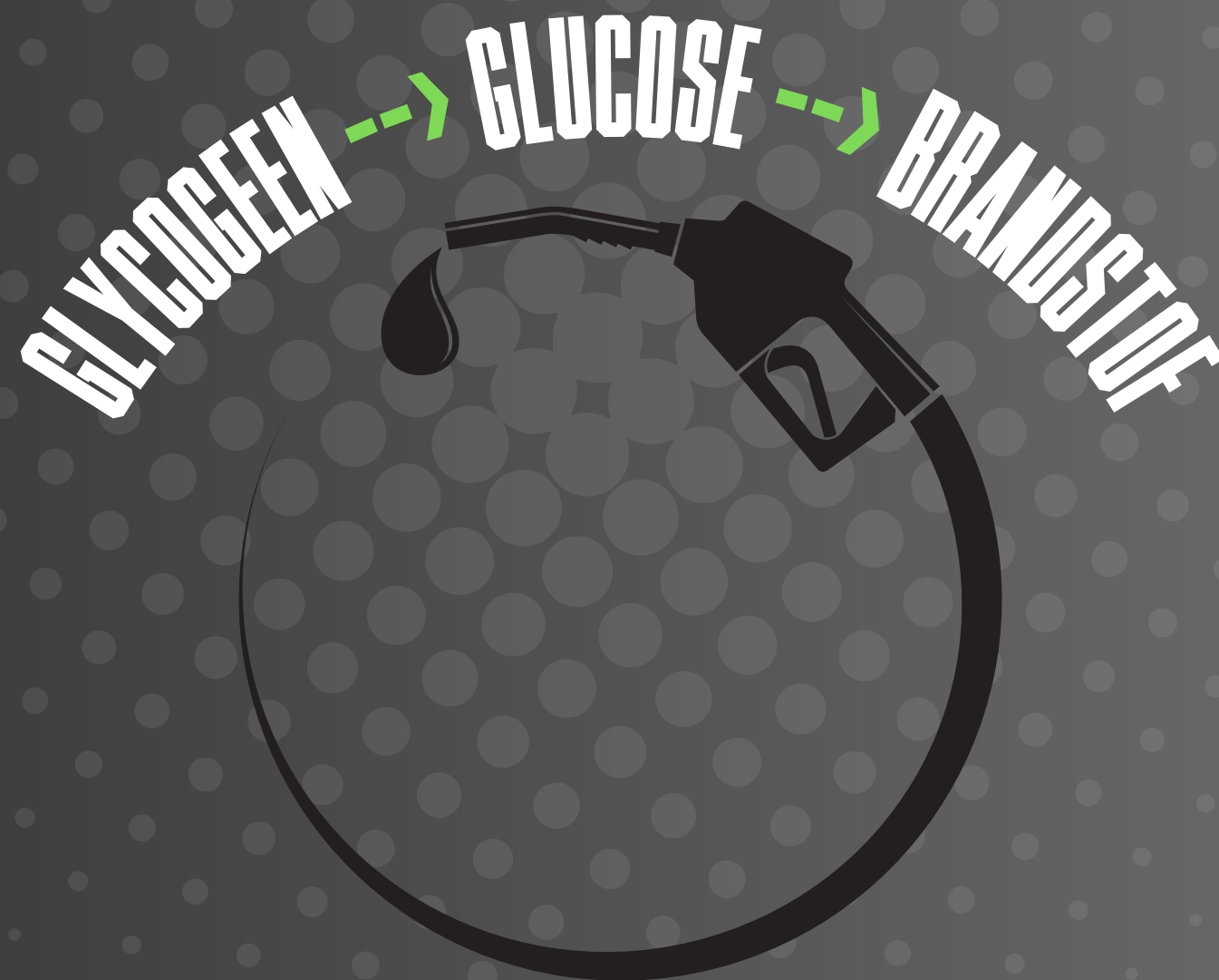
BRANDSTOF

KH

- PRIMAIRE BRANDSTOF
- KH WORDEN AFGEBROKEN TOT GLUCOSE
- OPGESLAGEN ALS GLYCOGEEN IN SPIEREN EN LEVER
- HOGERE INTENSITEIT, GROTERE BEHOEFTE
- BIJ INSPANNING: GLYCOGEEN-GLUCOSE-BRANDSTOF
- MINDER EFFICIËNT BIJ STOP & GO SPORTEN ALS VOETBAL

VET

- MINDER EFFICIENT ALS BRANDSTOF IN DE VOETBALLERIJ
- MINDER GESCHIKT BIJ HOGE INTENSITEIT
- BLIJFT BELANGRIJK





BOUWSTOF

EIWIT

- **BOUWSTOFFEN VAN SPIEREN EN ORGANEN, HET ZENUWSTELSEL, DE BOTTEN EN HET BLOED**
- **GEVEN EEN VERZADIGD GEVOEL**
- **EIWITBEHOEFTE IS VERHOOGD BIJ GROEI (IN SPIERMASSA)**
- **SPORTEN BETEKENT EEN HOGERE EIWITINNAME**





ROL BINNEN VOETBALCLUBS



ADVIES GEVEN OVER DE VOEDINGSKEUZES DIE ONDERSTEUNING BIEDEN AAN:

- INDIVIDUEEL VOEDINGSLAN (OUT/IN COMPETITION)
- SUPPLETIE PLAN: BASIS / BLOED / PERFORMANCE
- NUTRITIONIST EN ARTS -> BLOEDONDERZOEK
- NUTRITIONIST EN COACH -> OVERLEG STATUS ATLEET
- NUTRITIONIST EN S&C -> ONDERSTEUNING BIEDEN AAN PROGRAMMA'S
- NUTRITIONIST EN FYSIO -> ONDERSTEUNING BLESSURES
- NUTRITIONIST EN EMBEDED SCIENTIST -> INZICHT KRIJGEN TESTEN EN METINGEN
- NUTRITIONIST EN CHEFS--> MENUCYCLE BEPALEN



SPORTDIËTIST

- 1. DE DOELGROEP BEGRIJPEN**
- 2. ENERGIE INTAKE BEOORDELEN**
- 3. ENERGIEVERBRUIK BEOORDELEN**
- 4. LICHAAMSSAMENSTELLING**
- 5. BIOCHEMIE BEOORDELEN**
- 6. HYDRATATIE STATUS**
- 7. WELLNESS SCORE**
- 8. VOEDINGSPLAN MAKEN**

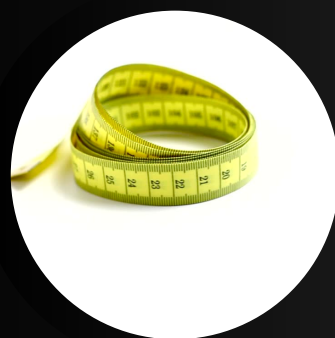
PLAN VAN AANPAK

- VOEDINGSDAGBOEK (24H)
- NOTITIES TELEFOON
- SNAP EN SEND



**ATLEET STAAT ALTIJD
CENTRAAL**

**MEEVEREN MET DE
SPELERS,
DOELSTELLING LATEN
BEPALEN DOOR
ATLEET ZELF &
CREËREN VAN
EIGENAARSCHAP**

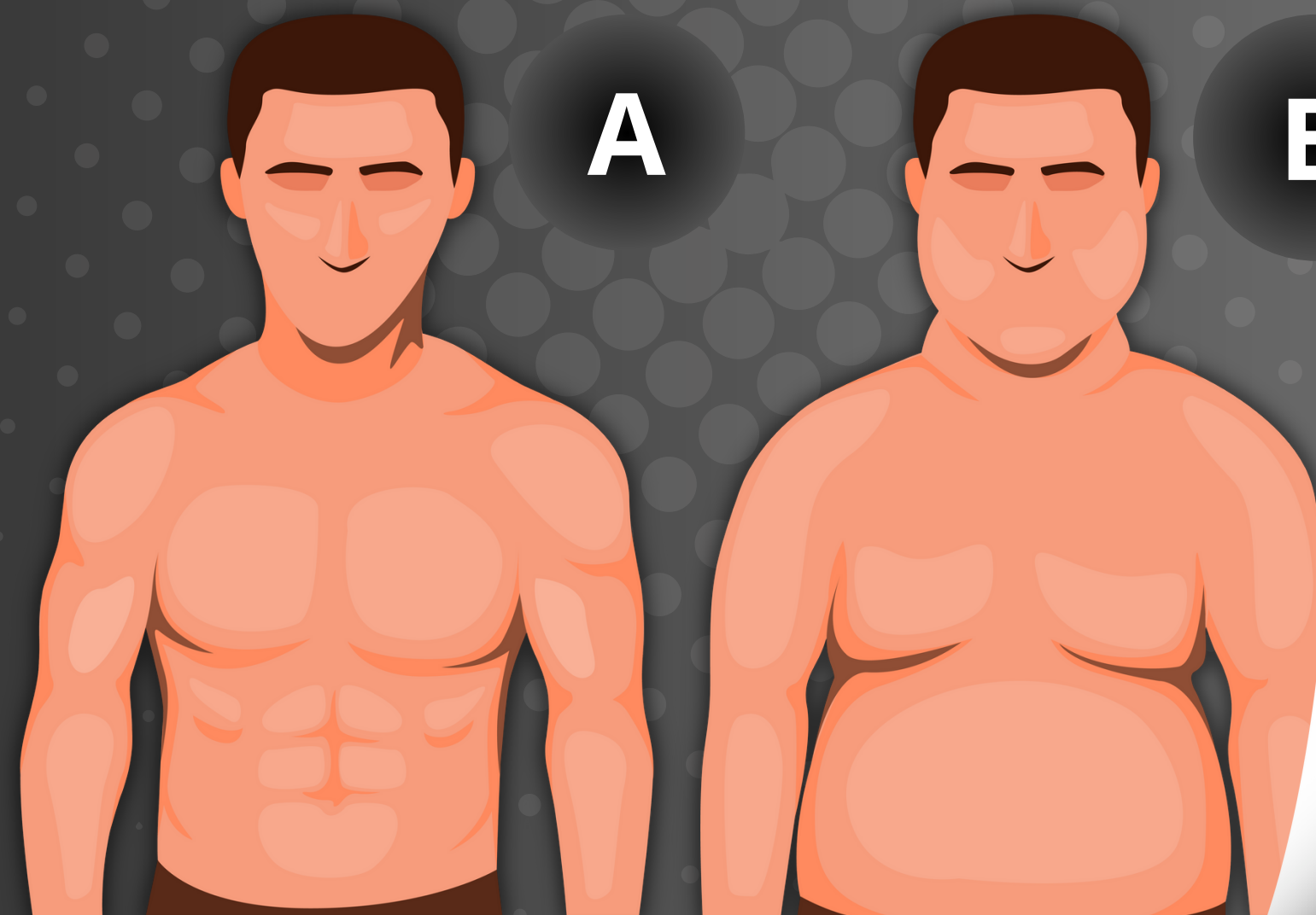


BEOORDELEN LICHAAMSSAMENSTELLING

FOCUS LIGT OP BEOORDELEN VAN TOENAME
SPIERMASSA

- DEXA SCAN + HUIDPLOOIMETING MEEST GEBRUIKT (BEOORDELING OP 8 PUNTEN)
- METINGEN TERUGKOPPELEN IN MILLIMETERS (PERCENTAGE IS LASTIG)
- GEWICHT + HOEVEELHEID MM IS PRECIES WAT NODIG IS OM TE BEOORDELEN
- HET METEN WORDT ALTIJD, BIJ IEDEREEN UITGEVOERD ONDER DEZELFDE OMSTANDIGHEDEN!

WIE HEEFT ER EEN VETPERCENTAGE VAN 10% EN WIE VAN 12%?





SUPPLEMENTEN

OP BASIS VAN
BLOEDONDERZOEK
EN PERIODISERING
IN HET SEIZOEN

HEALTH / BLOODWORK

MULTIVITAMINE

OMEGA

VITAMINE D

IJZER

ZINK

PERFORMANCE

CREATINE

NITRAAT

CAFEÏNE

ELEKTROLYTEN

ENERGIE GELS/GUMS

KOOLHYDRATEN

WHEY

POLYFENOLEN / ANTIOXIDANTEN

REHAB

OMEGA 3

HMB

COLLAGEEN

KURKUMA

CREATINE

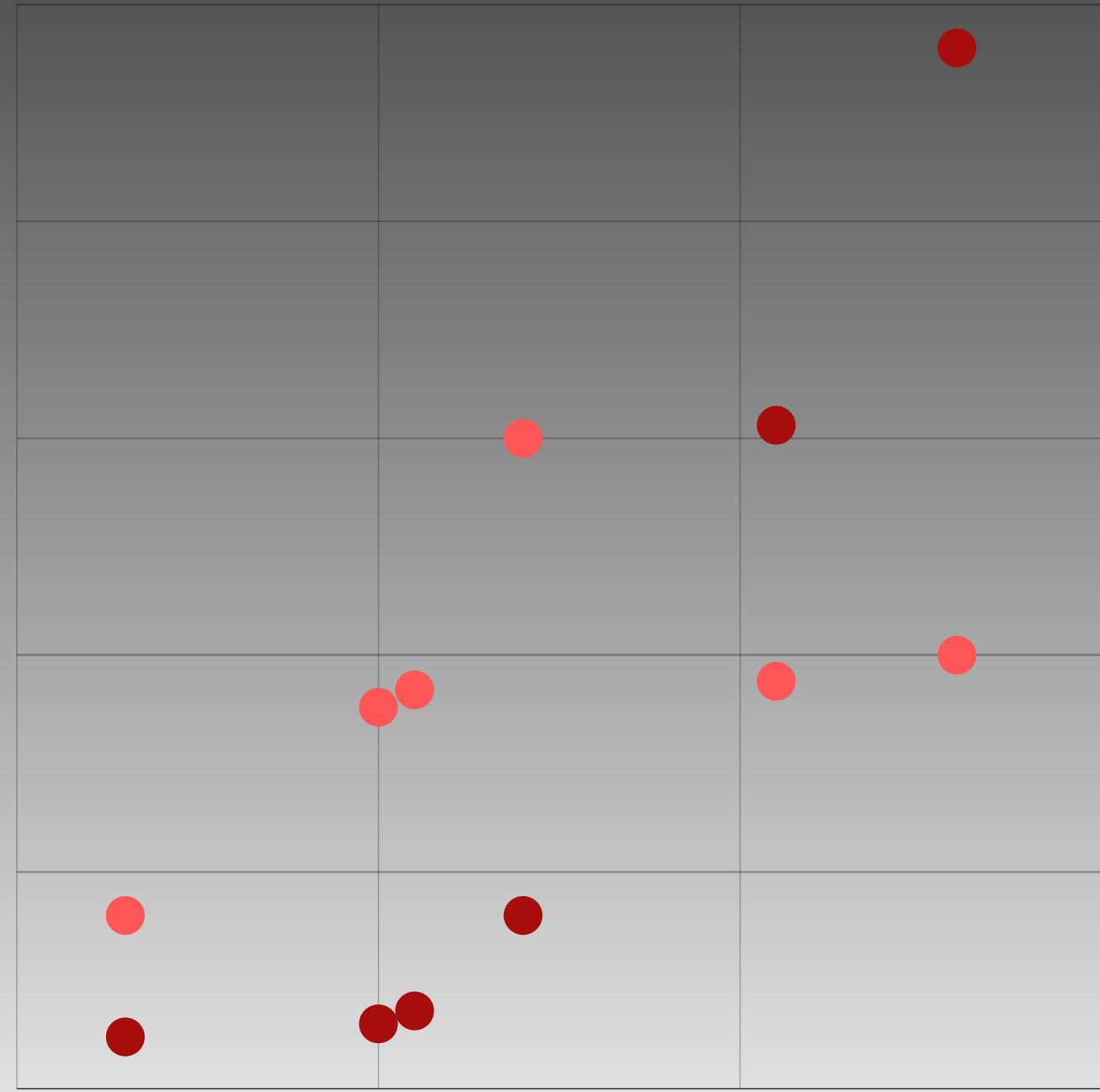
WHEY



BLOEDONDERZOEK



- IJZERSTATUS
- FERRITINE (+ VERZADIGING)
- VITAMINE D
- VETPROFIEL
- UREUM
- MAGNESIUM





HYDRATATIE

VOCHT MAG GEEN BEPERKENDE FACTOR SPELEN

- VOCHTTEKORT KAN ER VOOR ZORGEN DAT ZUURSTOF MINDER GOED RICHTING DE SPIEREN GAAT, WAARDOOR DE HARTSLAG OMHOOG KAN SCHIETEN

HYDRATATIE STATUS KAN BEOORDEELD WORDEN DOOR:

- OCHTENDGEWICHT, GEBRUIK VAN USG METER, NA+ METER
- HIERMEE KAN ER EEN STRATEGIE BEPAALD WORDEN

BIJ DE VOETBALCLUB:

- CONCENTRATIE OCHTENDURINE CHECKEN (KLEUR)
- ZWEETSAMENSTELLING METEN (NATRIUM)
- HOEVEELHEID EN SOORT ZWEET (NATRIUM) BEPALEND VOOR DRINKPLAN

ZWEETTEST
+
REFRACTOMETER





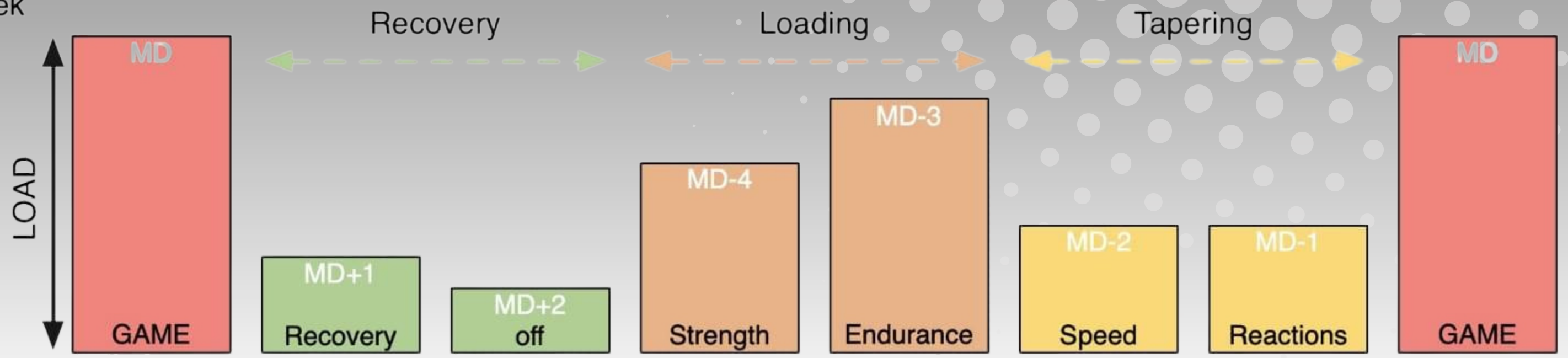
PERIODISERING VOEDING

SAMEN MET..

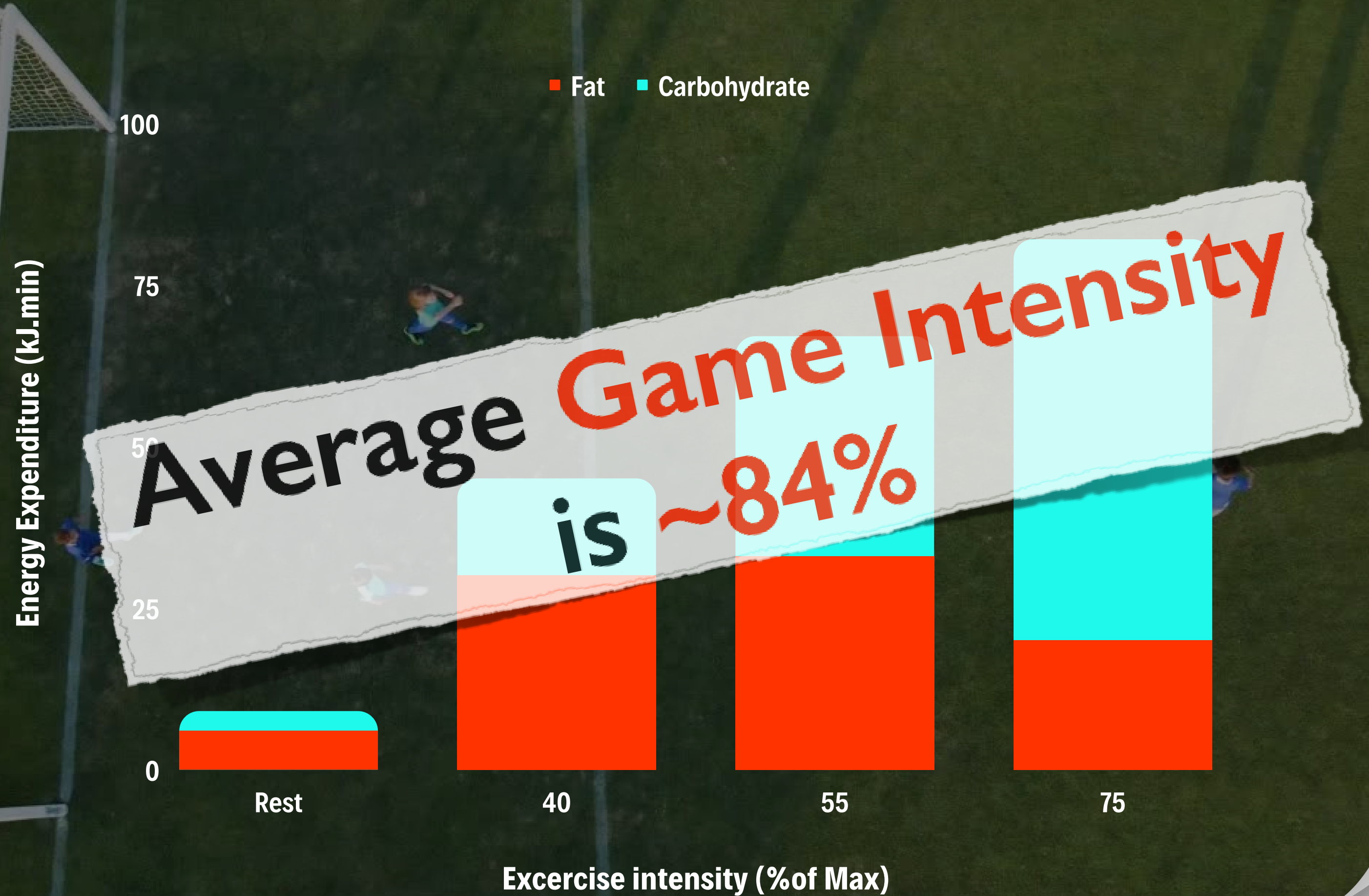
- NUTRITIONIST
- KOK(S)
- PERFORMANCE COACH



Regular week
(example)



BELANG VAN KOOLHYDRATEN





BLESSURES

UITDAGINGEN

- SOORT BLESSURE
- VERLIES SPIERMASSA
- VETMASSA
- INFLAMMATIE
- BETER HERSTEL
- MICRONUTRIËNTEN-DEFICIËNTIES



ACTIEPUNTEN

- INTAKE EN VERBRUIK CHECKEN
- EIWITINNAME VERHOGEN
- CREATINE
- OMEGA 3
- ALCOHOL VERMIJDEN



BLESSURES

PEES / BANDLETSEL



COLLAGEEN
CREATINE
VITAMINE C
OMEGA 3
GLUCOSAMINE /
CHONDROITINE
MULTIVITAMINE
ZINK

AVULSIEFRACTUUR



CALCIUM
VITAMINE D
COLLAGEEN
(BIJ SCHADE
PEES)
VITAMINE C
(BIJ SCHADE
PEES)

SYNDESMOSE



COLLAGEEN
VITAMINE C
CREATINE BIJ
GIPS /
IMMOBILISATIE

BOTBREUK



VITAMINE D
CALCIUM

HERSENSCHUDDING



CREATINE
OMEGA 3

RUPTUUR

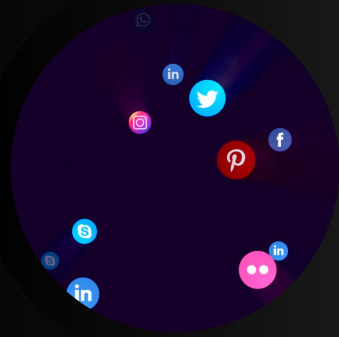


VITAMINE C

STANDAARD PROTOCOL (BEHALVE
BIJ HERSENSCHUDDING)

WHEY
KURKUMA
HMB
MULTIVITAMINE
PRE/PROBIOTICA
OMEGA 3
CREATINE

OM HET HERSTEL VAN DE ATLEET TE OPTIMALISEREN, IS HET NOODZAKELIJK
OM DE VOEDINGSTOESTAND VAN DE ATLEET TE CHECKEN DOORMIDDEL VAN
EEN VOEDINGSANALYSE EN ZO HET PLAN COMPLEET TE MAKEN



TRENDS

VEGAN, FASTING, KETON DIET.....?

**UITDAGING IN VOEDINGSPATROON VOOR EEN
VOETBALLER DOOR:**

- **BEHOEFTE AAN VOORZICHTIGE EN EFFICIËNTE AANPAK**
- **GEBREK AAN (ACCEPTATIE) BEGELEIDING**
- **MOGELIJKE DEFICIËNTIES, ENERGIETEKORT EN BLESSURES**





UITDAGINGEN

- **GEEN BELEID HEBBEN**
- **VERSCHILLENDE DOELGROEPEN**
 - VOOR HEREN, DAMES EN JEUGD ANDERE BENADERING
- **PERIODISERING, SUPPLEMENTEN EN OMGEVING**



- **SUPPLEMENTEN**

- WAT IS ER NODIG EN HOE?
- GEDURENDE HET SEIZOEN AFSTEMMEN OP INSPANNING

- **VAAK WORDT HET WERK VAN EEN PERFORMANCE NUTRIONIST NIET GEZIEN OF VERKEERD GEÏNTERPRETEERD**

- MOETEN HET HEBBEN VAN GESPREKKEN VOEREN, BUY-IN EN ZICHTBAARHEID
- RAPPORTEREN EN DELEN VAN INFO EXTRA BELANGRIJK



TAKE AWAY MESSAGE



**OP REPEAT,
IEDERE SEIZOEN
OPNIEUW**



