

De gespecialiseerde netwerken van de NVD zijn als geen ander op de hoogte van het nieuws, de ontwikkelingen en de wetenswaardigheden in hun vakgebied. Die delen zij bij toerbeurt in deze rubriek 'Netwerken'. Deze keer: Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN).



👁️ Ga naar www.ntvd.media voor directe links naar artikelen, websites en berichten.

AUTEUR SITA VEENSTRA

VSN: voor alle sporters

De Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN) is een jonge vereniging, opgericht in 2004. Sportdiëtisten hebben zich hierin verenigd met als doelen: sportdiëtisten bijscholen, kennis met elkaar delen, de kwaliteit van de sportdiëtist bewaken en het vak sportdiëtetiek op de kaart zetten.

De VSN is de enige vereniging voor sportdiëtisten in Nederland en België. Diëtisten die de post-hbo-opleiding Sportdiëtetiek met goed gevolg hebben doorlopen, kunnen lid worden.

Activiteiten

De vereniging organiseert jaarlijks minimaal één studiedag, één Masterclass en een algemene ledenvergadering met een aanvullend programma. De vereniging neemt deel aan diverse multidisciplinaire overlegorganen op het gebied van de sport(geneeskunde). De sportdiëtisten van de VSN begeleiden alle sporters, op elk (prestatie)niveau.

Missie

De VSN streeft een uitstraling na van onafhankelijkheid, professionaliteit en kwaliteit als het gaat om het verstrekken van sportvoedingsadviezen door VSN-sportdiëtisten aan individuen, groepen, teams, bonden en medeparamedici. De sportvoedingsadvisering door de VSN-sportdiëtist is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. De VSN wil een vereniging zijn waarin individuele sportdiëtisten zich thuis voelen, maar ook waar de leden betrokken zijn bij de activiteiten die de VSN organiseert. Daarnaast biedt de VSN individuele sportdiëtisten bijscholing door middel van studiedagen en/of opleidingen, zodat iedere sportdiëtist zich kan blijven ontwikkelen.



Lichaamssamenstelling meten met ISAK-methode

Lichaamssamenstelling is een van de belangrijke factoren die sportprestaties kunnen beïnvloeden. Voor de monitoring van lichaamssamenstelling gebruiken sportdiëtisten van de VSN steeds meer de methode van de International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Professionals met een ISAK-accreditatie kunnen een gestandaardiseerde achtpuntshuidplooiemeting uitvoeren op zowel boven- als onderlichaam, in combinatie met metingen van gewicht, lengte, omtrekmaten en botbreedtes. ISAK-cursussen worden momenteel aangeboden door HAN SENECA.



Van de sportdiëtist kreeg ik het advies: eet elke avond na een zware dag training nog een bak kwark voor het slapengaan. Ik doe dit nu een tijdje... en het maakt écht een groot verschil!

Aldus een dankbare **freerunner** na een gouden tip van zijn sportdiëtist.



De sportvoedingspiramide

De sportvoedingspiramide is een handige tool om voor sporters inzichtelijk te maken welke voeding en/of supplementen zij nodig hebben, en waar nog (veel) winst te behalen is. De piramide is opgebouwd uit drie lagen.

Gezonde basisvoeding

De voeding van iedere sporter begint met een gezonde basisvoeding: de onderste laag van de piramide. Sport je op recreatief niveau, dan zal je genoeg hebben aan een gezonde voeding in de basis. Of je nou sport voor je plezier, om fit te blijven, om sterker te worden of om af te vallen: een goede basisvoeding is het fundament. Een gezonde basisvoeding levert je alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Iedereen heeft al deze voedingsstoffen nodig. Is de basisvoeding in orde? Dan heb je een goede basis gelegd voor optimale sportprestaties.



Sportspecifieke voeding

Wil een sporter meer kunnen trainen, prestaties verbeteren, langer op een intensief niveau kunnen trainen of sneller kunnen herstellen na een zware inspanning? Dan is de basisvoeding alleen mogelijk niet voldoende, en kan een goede sportvoeding helpen. We kijken dan naar producten uit de middelste laag: de sport-specifieke voeding. Dit zijn sportdranken, -repen en -gels die je rondom een training of inspanning kunt

nemen, afhankelijk van het soort, de intensiteit en de duur van de inspanning. De klok is een nieuw onderdeel in deze laag. Hier geldt: timing is belangrijk! Het moment van de inname van extra vocht of voedingsstoffen heeft grote invloed op het herstel van spieren en koolhydraatvoorraden, en op het voorkomen van uitdroging.

Supplementen

Voor topsporters kunnen sportsupplementen prestatiebevorderend werken, mits ze niet schadelijk zijn voor de gezondheid, ze van toepassing zijn op een bepaalde inspanning en niet op de dopinglijst staan. Supplementen vormen het allerlaatste stapje om je prestatie te verbeteren. Maar er zijn ook heel veel supplementen op de markt die domweg niets doen. Soms kan er ondanks een goede basisvoeding een tekort aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan, zoals ijzer of vitamine D. Het gebruik van supplementen is dan een mogelijkheid. Het is wel raadzaam dit te overleggen met een sportarts of een sportdiëtist.

Het VSN-lidmaatschap:

- Een eigen kwaliteitsborgingssysteem
- Gratis masterclasses en studiedagen voor leden
- E-learningen en andere scholingsactiviteiten om kennis up-to-date te houden en kwaliteit te verhogen
- Korting voor andere congressen
- Korte lijnen met de opleidingen waar de post-hbo-opleiding Sportdiëtetiek gegeven wordt
- Connecties en korte lijnen met TeamNL
- De mogelijkheid tot deelname aan intervisie en *journal clubs*

SPORTDIËTIST AAN HET WOORD

Shiannah Danen



“Naast mijn werk als sportdiëtist doe ik onderzoek op het gebied van sportvoeding binnen het lectoraat Sport en Voeding bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Zo ben ik als diëtist betrokken bij een onderzoek naar botdichtheid onder Nederlandse profwielrenners, waarbij ik de voedingsregistraties controleer op volledigheid. Ook verricht ik ISAK-lichaamsmetingen bij een onderzoek met paralympische atleten.”

“Op dit moment ben ik bezig met het schrijven van een plan van aanpak voor een onderzoek dat zich richt op preventie van eetproblematiek (RED-S: Relative Energy Deficiency in Sport) onder Nederlandse sporters. De aanleiding is dat eetproblematiek veelvuldig voorkomt bij verschillende sporten (esthetische en gewichtsklassensporten, duursporten) en dat er eigenlijk nog geen preventieplan voor is. Het doel is uiteindelijk om bewustwording te creëren bij sporters, coaches, ouders en andere betrokkenen, om zo de fysieke en mentale gezondheid van sporters te verbeteren. Belangrijke pijlers zijn educatie, veilige protocollen en standaarden ten aanzien van zowel het monitoren van lichaamssamenstelling als het stimuleren van een positieve trainingsomgeving.”

En als je wilt weten hoe
Epke Zonderland
over de sportdiëtist
denkt, ga naar:

 www.ntvd.media