

2 november 2011

# De Rode Pilaren™

**“Gezonde voeding en suppletie  
voor jonge (top)sporters”**



Wouter de Jong



Pro Active Medicine

# Wat is gezonde voeding?

1. Groente
2. Fruit
3. Vlees



Pro Active Medicine

# Wat is gezonde voeding?

1. Groente
2. Fruit
3. Vlees
4. Vis
5. Noten/zaden
6. Algen/zeewier



Pro Active Medicine

**The living  
liquid crystal**



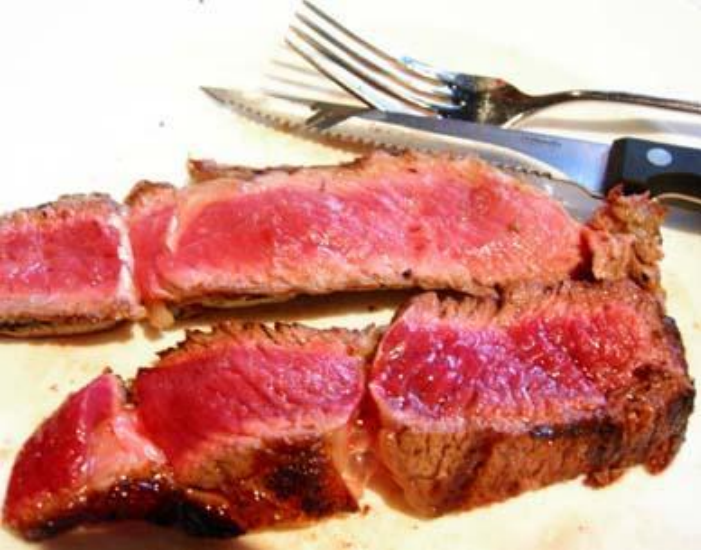
# Tijdens de inspanning



✓ Kokoswater



Pro Active Medicine



# Eiwitten

- **Wild** vlees: van **bewogen** dieren
- **Gevogelte**: van **bewogen** dieren
- **Eieren** (geen graan)





# Eiwitten

- Wei proteïne



# Eiwitten

- Wei proteïne
- Plantaardig
  - ✓ Spirulina
  - ✓ Chlorella
  - ✓ Hennep



Pro Active Medicine

# L-Carnitine

## CARNITINE VERHOOGT SPORTPRESTATIES

Suppletie met L-carnitine verbetert de sportprestatie, blijkt uit een Nederlandse studie. Mannen die twee gram L-carnitine kregen, verbruikten 55% minder spierglycogeen tijdens een fietsinspanning op de helft van hun VO<sub>2</sub>max. Een VO<sub>2</sub>max meet het maximale zuurstofopnamevermogen, en is een indicatie van iemands fysieke conditieniveau.

Bij 80% van hun VO<sub>2</sub>max bleek de hoeveelheid melkzuur in de spieren 44% lager na inname van L-carnitine. De verbeteringen, die de onderzoekers hebben gemeten, gaan hand in hand met een betere sportprestatie.



Pro Active Medicine

# Koolhydraten

1. Zoete aardappel  
bataat/yam



# Koolhydraten

1. Zoete aardappel  
bataat/yam
2. Havermout



# Koolhydraten

1. Zoete aardappel  
bataat/yam
2. Havermout
3. Knollen/bollen



# Koolhydraten

4. Zilvervlies-/Basmati rijst
5. Quinoa/Amaranth



# Vetten

## 1. Kokos (MCT)



# Vetten

1. Kokos (MCT)
2. Avocado
3. Noten/zaden



# Vetten

1. Olijfolie
2. Vette vis/visolie



Pro Active Medicine

# Voorbeeld

- **Ochtend**
- Tussendoor
- **Middag**
- Tussendoor
- **Avond**



# Basis supplementie

- ✓ Multivitamine
- ✓ Vitamine C
- ✓ Omega-3-vetzuren
  
- ✓ Magnesium (baden)
- ✓ Magnesiumcitraat

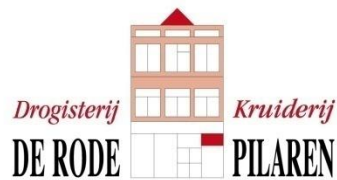


Nederlands Zekerheidssysteem  
Voedingssupplementen Topsport

[antidoping.nl/nzvt](http://antidoping.nl/nzvt)



Pro Active Medicine



## **NZVT: De Rode Pilaren gaat voor zuiverheid**

Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport

Het NZVT is een systeem dat voedingssupplementen volgens bijzondere kwaliteitseisen controleert op dopinggerelateerde stoffen om het risico op een positieve dopingcontrole bij topsporters te minimaliseren. Op deze manier kunnen topsporters weer voedingssupplementen gebruiken en er zeker van zijn dat ze de producten zonder problemen kunnen gebruiken.



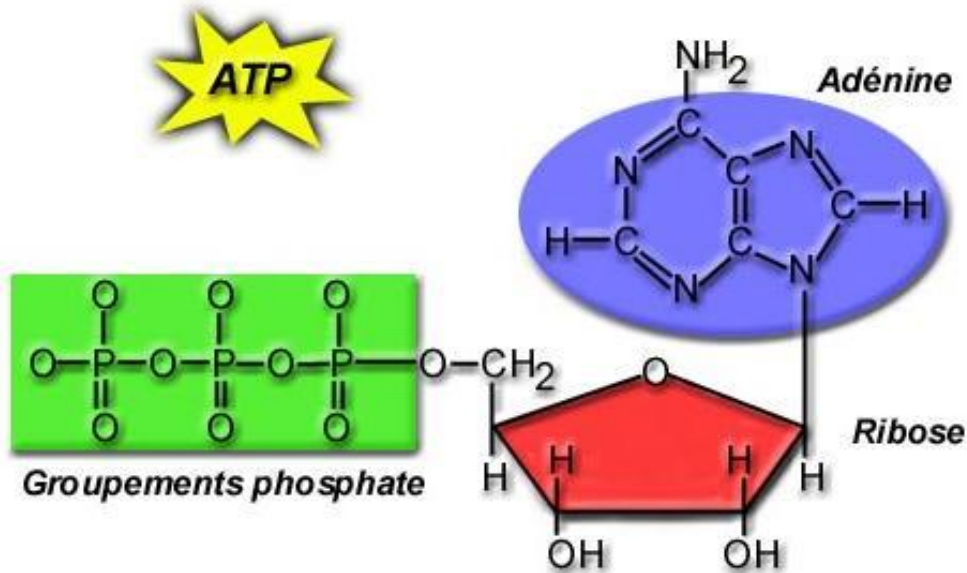
Nederlands Zekerheidssysteem  
Voedingssupplementen Topsport

[antidoping.nl/nzvt](http://antidoping.nl/nzvt)

De lijst met gekeurde producten is te vinden op [www.antidoping.nl/nzvt](http://www.antidoping.nl/nzvt). Let op de batchnummers. Van producten met het NZVT logo op de verpakking is iedere batch gekeurd.

# Sport suppletie

- ✓ Wei proteïne
- ✓ Creatine/ribose





***“Burn the fat, feed the muscle”***



**Pro Active Medicine**

# Praktisch



***“Eat your liquids,  
drink your food”***



Pro Active Medicine

2 november 2011

# De Rode Pilaren™



Pro Active Medicine