

Verantwoord eten moet geen straf zijn

DOOR MICHA PETERS

Scoren met voeding is een kookboek voor voetballers en voetbalsters die beter willen presteren door gezonder te eten. Wat blijkt: gezonde voeding en smakelijk eten gaan in dit boek hand in hand.

In *Scoren met voeding* van sportdiëtist Naomi Brinkmans en chef-kok Jacco Rozenberg staan zestig gezonde maaltijden voor iedere voetballer. Ook staan er tips in het boek om de maaltijden af te stemmen op de prestaties die een voetballer gaat verrichten of waarvan deze juist moet herstellen. Alle recepten zijn opgesteld door Naomi. Als sportdiëtist is zij volledig gespecialiseerd in voetbalvoeding. Ze heeft groot onderzoek verricht naar de voedingsinname, de lichaamssamenstelling en het energiegebruik van profvoetballers in Nederland.

Jacco is chef-kok op de in september 2016 geopende KNVB Campus in Zeist. Hier werkt de KNVB samen met partners aan de ontwikkeling van het voetbal, zowel voor top- als amateurvoetbal. In het hier gehuisveste Voetbal Medisch Centrum kan iedereen terecht voor een deskundig sportmedisch onderzoek. Diezelfde campus heeft ook het kookboek uitgebracht. Op dit trainingscentrum, waar de diverse nationale selecties zich voorbereiden op interlands, draait alles om voetbal, dus ook de maaltijden die daar worden geserveerd.

KNVB FoodConcept

Jacco staat al ruim 32 jaar in de keuken en twee jaar geleden ontwikkelde hij voor de campus, samen met Naomi, het KNVB FoodConcept. Op de campus komen voetballers al op hun veertiende jaar binnen. Op dat moment weten zij vaak nog niet wat hun lichaam nodig heeft qua voedingsstoffen om optimaal te kunnen presteren of te herstellen. Het FoodConcept maakt hen wegwijs bij het maken van de goede keuze, afgestemd op wat zij op het juiste moment nodig hebben: brandstof, bouwstof of extra vitamines en mineralen.

Daarom zijn alle voedingsmiddelen op de campus, ook de dranken, ingedeeld in drie hoofdgroepen: onderhoud, energie en opbouw & herstel. Onderhoud verwijst naar vitamines, mineralen en water. Energie omvat de koolhydraten en vetten en de laatste groep eiwitten. Deze drie groepen hebben elk hun eigen kleur gekregen, namelijk groen, oranje en blauw.

Deze aanpak wordt ook in het boek gehanteerd, waardoor je dankzij het gebruik van eenvoudige diagrammen in één oogopslag ziet hoe een maaltijd is samengesteld. Zo weten voetballers en voetbalsters direct wat ze het beste kunnen eten op de avond voor een belangrijke wedstrijd en welke voedingsstoffen helpen bij het herstellen van een topprestatie.

Gezond en smaakvol

Maar hebben voetballers nu daadwerkelijk specifiek andere voeding nodig dan andere topsporters? Edwin Goedhart is teamarts van het Nederlands elftal en geeft antwoord op die vraag: "We weten dat het energiegebruik in het voetbal een stuk lager ligt dan we oorspronkelijk dachten. Daarom heb je ook voetbalspecifieke voeding nodig. Voetbal is een intervalsport, waarbij je minder behoefte hebt aan koolhydraten dan bijvoorbeeld een wielrenner of een hardloper." In basis is het volgens Edwin verder heel simpel: eten voor voetballers moet naast gezond ook smaakvol zijn. Verantwoord eten moet volgens hem geen straf zijn. "Anders houdt niemand het vol."

De recepten in *Scoren met voeding* voor ontbijt-, lunch-, diner- en teamgerechten, desserts en snacks zijn eenvoudig te bereiden. Fotograaf Michel Zoeter heeft van alle maaltijden mooie foto's gemaakt, waardoor een overzichtelijk geheel van beeld en tekst is ontstaan. Koken maar!

Naomi Brinkmans en Jacco Rozenberg, *Scoren met voeding*, ISBN 978-90-5472-420-9, prijs 24,95 euro.



Winnen?

Het NGS mag één exemplaar van *Scoren met voeding* verloten onder de lezers. Wil je kans maken? Stuur dan een mailtje met je naam en adresgegevens naar Danny de Beer, ddebeer@ngsmassage. De winnaar krijgt vanzelf bericht. ●

Kennismaken met het KNVB FoodConcept? Kom dan zaterdag 28 september 2019 naar de NGS Landelijke Kennisdag op de KNVB Campus in Zeist. In de volgende edities van dit magazine lees je meer over waarom je deze kennisdag niet mag missen!