



DOPING AUTORITEIT

**10 supplementen onder de loep
+ gratis 5 bloopers**

Hans Kroon

**EFAA Fitness- & Personal Training Congres
15 Februari 2009, Noordwijkerhout**



DOPING
AUTORITEIT

Programma Eigen Kracht

10.00 uur **De Kracht van Eiwit**

Hans Wassink

11.15 uur **Afslanken met IJzer**

Anneke Palsma

14.45 uur **Top Tips voor Krachtraining op scherp**

Bart Coumans

16.00 uur **10 Supplementen onder de loep**

Hans Kroon



**DOPING
AUTORITEIT**

Opbouw presentatie

- Even voorstellen
- Stelling en supplementenquiz
- Trainingsfilosofie
- Practisch stappenplan
- Supplementen
- Bloopers
- Uitsmijter



DOPING
AUTORITEIT

Kleur bekennen

"Fitnessinstructeurs moeten geen advies geven over voedingssupplementen, dat is hun vakgebied niet."



of



DOPING
AUTORITEIT

Vraag 1:

Als je mocht kiezen voor één effectief supplement dat zowel geschikt is voor spieropbouw als afvallen, welke kies je dan?

- a) Eiwitten
- b) Multivitaminen



DOPING
AUTORITEIT

Vraag 2:

Wat is een belangrijke aanvulling na een intensieve krachttraining?

- a) Eiwitten
- b) Koolhydraten
- c) Combinatie eiwitten en koolhydraten



DOPING
AUTORITEIT

Vraag 3:

Supplementen zijn onzin, want als je gezond eet krijg je genoeg van alles binnen om optimaal te presteren.

- a) Waar
- b) Niet waar



DOPING
AUTORITEIT

Vraag 4:

Hoeveel essentiële aminozuren
zijn er?



DOPING
AUTORITEIT

Vraag 5:

Tribulus Terrestris is een middel
om...

- a) Af te slanken
- b) Spiermassa op te bouwen
- c) Uithoudingsvermogen te bevorderen



DOPING
AUTORITEIT

Mijn trainingsfilosofie:

Ervaring & wetenschap

***“Sporter zoekt naar optimaal
resultaat”***



DOPING
AUTORITEIT

Als trainer altijd op zoek naar kennis en verbetering

Zoeken naar **effectievere methoden**
Maak gebruik van wetenschappelijke kennis



Topprestaties vereisen maatwerk,
Details maken het verschil
tussen winst of verlies

Onder Begeleiding

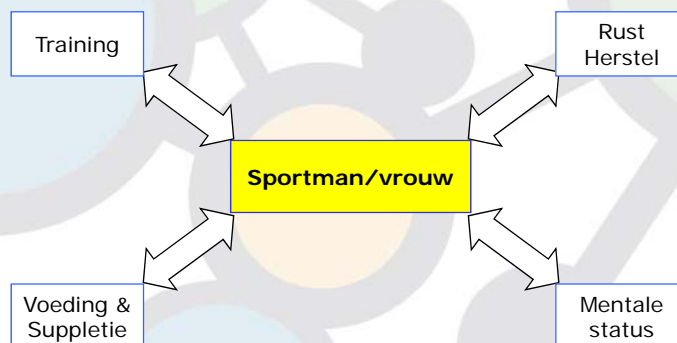


- 57 kg Zilver D. Gravestijn
- 63 kg Brons E. Willeboordse
- 70 kg Brons E. Bosch
- Robert Bouten Slalomkanovaarder, finalist OS Beijing
- NK Boksen D.Kooy
- K1 finalist G. Saki World cup 2008 Goud
- D. Tekin, M. Wetzler, A. van Emden Europees kampioen 2008 honkbal Ned team
- F. van Putten NK 2008 en Wereldkampioen bodybuilding

De prestatieketen



DOPING
AUTORITEIT





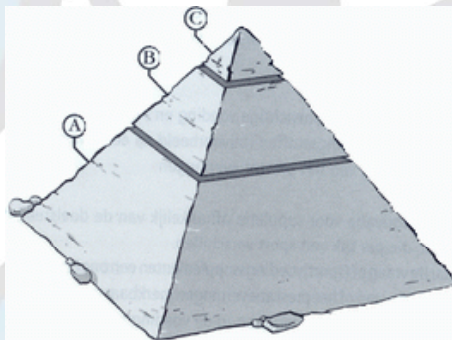
DOPING
AUTORITEIT

Goed voedingspatroon vormt
fundament van het resultaat



DOPING
AUTORITEIT

Supplementen vormen bij goed
gebruik een waardevolle aanvulling



- C. Sportsupplementen (creatine, glutamine, e.d.)
- B. Sportpreparaten (koolhydraatgels, eiwitpoeder)
- A. Basisvoeding



DOPING
AUTORITEIT

Hoe hou je je kennis actueel?

- Eigen Kracht boek
- Pubmed, onderzoeken, medische artikelen, voedingswetenschappelijke artikelen
- www.ergogenics.org – Willem Koert
- www.t-mag.com
- Raadpleeg altijd meerdere bronnen!
- Doping Infolijn: ma tot vr van 13.00-16.00 uur
 - 0900-200 1000 (€ 0,10/min)
 - Of mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl



DOPING
AUTORITEIT

Quo Vadis?





DOPING
AUTORITEIT

En dan moet je...

- Uittesten in de praktijk, 1 supplement tegelijk 6-12 weken
- Logboek: trainingen, voeding, lichaamssamenstelling en gevoel
- Kritisch subjectief blijven
- Beoordeling: geschikt - ongeschikt



DOPING
AUTORITEIT

Welk doel wordt nagestreefd?

3, maar meestal 2 doelen, namelijk

Afslanken

en/of

spieropbouw

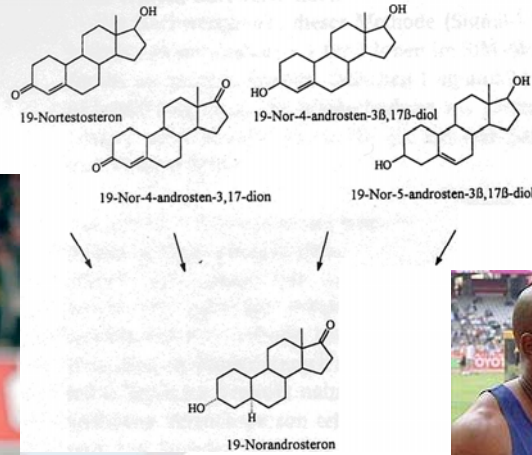




DOPING
AUTORITEIT



Nandrolon positieven



Ga voor zeker als je
voor goud gaat.



Nederlands Zekerheidssysteem
Voedingssupplementen Topsport
antidoping.nl/nzvt

Winnen
wil je zeker.



Nederlands Zekerheidssysteem
Voedingssupplementen Topsport
antidoping.nl/nzvt



DOPING
AUTORITEIT

De 10 supplementen

- Eiwitten
- Multivitamines/mineralen
- Creatine
- L-glutamine
- Omega-3
- L-leucine
- Groene thee
- Bèta-alanine
- Vitargo/PeptoPro/PeptiPlus
- Hyaluronzuur



DOPING
AUTORITEIT

Eiwitten algemeen

- **Vele verschijningsvormen:** melk, wei, gehydrolyseerd, soja, kip, en combinaties van melk en wei-eiwit
- **Functies:**
 - Bouwstof: groei en ontwikkeling
 - Herstel
 - Regelen van de stofwisseling



DOPING
AUTORITEIT

Eiwitten bij afslanken

- **Praktijk**
 - Thermogene werking
 - Hoge verzadigingswaarde
 - Voorkomen spierafbraak



DOPING
AUTORITEIT

Eiwitten bij spieropbouw

- **Praktijk**
 - Nutrient timing belangrijk: voor en na training
 - Inname 20-60 g, afhankelijk van VVM, trainingsfrequentie en dergelijke
 - Verschijningsvorm minder van belang



DOPING
AUTORITEIT

Multivitaminen

- **Functie:** sleutelfuncties bij stofwisseling
- **Behoefte:** afhankelijk van stress, voeding, levensomstandigheden, ziekte
 - In Nederland werken we met ADH
- **Praktijk:** Bij energiebeperking en intensieve training noodzakelijke voorwaarde
- **NB:** ga niet lukraak experimenteren
- **NB:** wees voorzichtig met in vet oplosbare vitamines



DOPING
AUTORITEIT

Creatine (1)

- **Functie:** brandstof voor korte krachtsexplosies, door suppletie beschikt je fosfaatsysteem over een grotere voorraad waardoor je meer arbeid kunt verrichten
- **Praktijk:** let op kwaliteit, bv. Creapure van DSM
- **Aanbeveling:** 3-5 g/dag bij voorkeur na krachttraining (supercompensatie) gekoppeld aan transportsysteem met suikers, op rustdagen bij ontbijt



DOPING
AUTORITEIT

Creatine (2)

- **N.B.:** drink voldoende water bij gebruik van creatine
- Gebruik het in periodes van 8-12 weken en hanteer time on = time off
- **Creatyl of creatine ethyl ester** is een ideale vervanging voor ervaren van voordelen training, zonder gewichtstoename
- Creatyl werkt gelijk vanaf de eerste inname 30 min voorafgaand aan de training, dosis: 3-4 gram



DOPING
AUTORITEIT

L-Glutamine (1)

- **Functie:**
 - Belangrijke rol immuunsysteem
 - Remt spierafbraak bij energiebeperkt dieet en zware trainingen
- Bij stress of infecties wordt het als brand en bouwstof gebruikt → aanvulling mogelijk zinvol, omdat een goed functionerend immuunsysteem ook zorgt voor sneller herstel van beschadigd spierweefsel



DOPING
AUTORITEIT

L-Glutamine (2)

- **Praktijk:** innemen op lege maag om concurrentie met andere aminozuren te voorkomen
- **Dosis:** 3-10 g/dag tijdens training of vlak voor slapen



DOPING
AUTORITEIT

Omega-3 (1)

- **Bestaat uit:** voornamelijk alfa-linoleenzuur, EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur)
- **Functie:**
 - Invloed op HDL ↑ en LDL↓
 - Verbetering hersenfuncties
 - Ontstekingsremmend



DOPING
AUTORITEIT

Omega-3 (2)

- **Praktijk:** Voor vrouwen 3 g en voor mannen 6 g i.c.m. trainingsprogramma leidt tot minder vetmassa op de romp. Visvetzuren bevorderen de verbranding
- Eiwitten i.c.m. visolie leidt tot meer spieropbouw.
- Voeg daarom 1 g visolie toe aan een shake



DOPING
AUTORITEIT

Kokosolie koudgeperst bij afslanken

- **Herkomst:** afkomstig van verse kokosnoot, goede bron van MCT en SCT
- **Praktijk:** gebruik bij bakken en braden bij energiebeperkte voedingsperiode



DOPING
AUTORITEIT

L-leucine

- **Functie:**
 - Spieropbouw
 - Vitale rol in eiwitstofwisseling
 - Essentieel aminozuur
 - Beperkt spieraafbraak bij zware training en diëten
- **Praktijk:**
 - voeg 5 g toe aan eiwitrijke maaltijd
 - Maximaal 4 x per dag



DOPING
AUTORITEIT

Groene thee

- **Functie:** EGCG verhoogt vetverbranding met 8%
- **Praktijk:**
 - Effectieve dosis rond 300 mg EGCG/dag
 - Minder werkzaam i.c.m. eiwitten
 - Neem het preparaat 's ochtends op de nuchtere maag in



DOPING
AUTORITEIT

Bèta-alanine

- **Functie:**
 - Kan de carnosineconcentratie in spieren sterk verhogen
 - Werkt als melkzuurbuffer bij zware trainingen
 - Zorgt voor betere afvoer van melkzuur
- **Praktijk:**
 - 3-6 g innemen verdeeld in kleinere porties over 14-28 dagen



DOPING
AUTORITEIT

Vitargo/PeptoPro/PeptiPlus

- **Functie:**
 - Snelle aanvulling van energievoorraad
 - PeptoPro en PeptiPlus bevatten ook hydrolysaat (in stukje geknipt eiwit) voor snel spierherstel
- **Praktijk:**
 - Kostbare aanvulling
 - Alleen echt aan te bevelen voor topsporters



DOPING
AUTORITEIT

Hyalaronzuur

- **Functie:**
 - Ondersteunt opbouw en herstel van gewrichten
 - Is van nature aanwezig in bindweefsel
 - En met name als gewrichtssmeer
- **Praktijk:**
 - Effectiever dan glucosamine, doordat het direct werkzaam is
 - Neem tussen 100-200 mg/dag verdeeld in 2 porties



DOPING
AUTORITEIT

Bloopers...



Blooper 1



DOPING
AUTORITEIT

Creatine serum



Blooper 2



DOPING
AUTORITEIT

Fat blockers



Blooper 3



DOPING
AUTORITEIT

Liquid amino



Blooper 4



DOPING
AUTORITEIT

Liquid Fatburners

Daar is het varkentje weer



Blooper 5
Tribulus Terrestris



**DOPING
AUTORITEIT**



**Geen supplement kan zonder Eigen
Kracht !**



**DOPING
AUTORITEIT**





DOPING
AUTORITEIT

Tot slot



“Kracht van de keten wordt bepaald door de zwakste schakel”



Voor antwoorden op alle dopingvragen
**BEL DE DOPING INFOLIJN:
0900-200 1000**

Elke werkdag tussen 13.00 en 16.00 uur (€0,10/min)
www.dopingautoriteit.nl dopingvragen@dopingautoriteit.nl

**DOPING
AUTORITEIT**

Doping Infolijn
dopingvragen@dopingautoriteit.nl

The image shows a call center agent wearing a headset, sitting at a desk with a computer monitor, keyboard, and mouse. The agent is looking at the monitor. The background is a window with blinds. The text and logo are overlaid on a dark grey/black background at the bottom of the image.



DOPING AUTORITEIT

Vragen?

Doping Infolijn **0900 - 2001 000** (€ 0,10/min)
13.00-16.00 uur (ma-vrij)

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

Web: www.dopingautoriteit.nl

Tel: 010 – 201 01 50

Fax: 010 – 201 01 59