

# Informatarium voor Voeding en Diëtetiek

Majorie Former • Gerdie van Asseldonk  
Jacqueline Drenth • Caroelien Schuurman  
(Redactie)

# Informatorium voor Voeding en Diëtetiek

Diëtleer en Voedingsleer  
– Supplement 98 – april 2018



Houten 2018

*Redactie*  
Majorie Former  
Almere, Nederland

Jacqueline Drenth  
Groningen, Nederland

Gerdie van Asseldonk  
Delft, Nederland

Caroelien Schuurman  
Den Hoorn, Nederland

ISBN 978-90-368-2110-0      ISBN 978-90-368-2111-7 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-90-368-2111-7>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2018, gecorrigeerde versie mei 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

NUR 893

Basisontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Scientific Publishing Services (P) Ltd., Chennai, India

Bohn Stafleu van Loghum  
Walmolen 1  
Postbus 246  
3990 GA Houten

[www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)

# Voorwoord bij supplement 98

## April 2018

In het eerste supplement van 2018 zijn drie hoofdstukken geactualiseerd die betrekking hebben op ‘voeding bij sport’. Verder bevat de aanvulling het geactualiseerde hoofdstuk ‘Voeding van kinderen met maag-darmaandoeningen’.

1. ‘Voeding bij (recreatieve) sportbeoefening’ door mevr. A. van Geel en dhr. J. Hermans, beiden diëtist en sportvoedings(des)kundigen.

Voor de (recreatieve) sporter die als doel heeft zijn prestatie te verbeteren, kunnen speciale voedingsadviezen uitkomst bieden. De hoeveelheid energie en voedingsstoffen die nodig zijn voor een optimale prestatie, wordt vooral bepaald door het type inspanning, de intensiteit én de duur van de inspanning. De voeding moet aangepast worden aan het trainingsprogramma en de prestatiedoelen van de sporter, waarbij onderscheid gemaakt wordt in adviezen voor duurtraining, krachtraining, techniektraining en wedstrijden.

2. ‘Het belang van sport en bewegen voor het handhaven van een gezond lichaamsgewicht’ door H.C.G. Kemper, emeritus hoogleraar Gezondheid en Bewegen, VUmc/AMC Amsterdam.

Het handhaven van een constant lichaamsgewicht is het resultaat van een balans in de energiewisseling. Veel energie en relatief veel vet wordt gebruikt tijdens matig intensieve lichamelijke activiteiten die met grote spiergroepen worden uitgevoerd en lang kunnen worden volgehouden. Personen met overgewicht kunnen het best afvallen door een combinatie van een energiebeperkt dieet en een verhoging van een zelfgekozen lichamenlijk activiteitenpatroon. Door middel van matig intensieve activiteiten, zoals wandelen, hardlopen, fietsen en zwemmen, is het mogelijk het energiegebruik aanzienlijk te vergroten, zonder dat snel een gevoel van vermoeidheid optreedt.

3. ‘Sportvoedingssupplementen en doping’ door drs. A.H. Palsma, (sport)diëtist en voedingswetenschapper, Palsma Sportvoedingsadviesbureau.

Sporters gebruiken, vaker dan de ‘gewone burger’, voedingssupplementen om beter te presteren, sneller te herstellen na een training en om hun gezondheid op peil te houden. (Sport)voedingssupplementen kunnen verontreinigd

zijn met als doping aangemerkte stoffen. Een positieve dopingtest als gevolg van het gebruik van een vervuild supplement kan voor een topsporter leiden tot (levenslange) uitsluiting van deelname aan wedstrijden. Ook bezoekers van fitnesscentra en sportscholen gebruiken soms voedingssupplementen, waarvan een als doping aangemerkte stof het hoofdbestanddeel vormt. Het gebruik hiervan kan tot forse gezondheidsschade leiden. Topsporters en recreatieve sporters doen steeds vaker een beroep op (sport)diëtisten. Zij dienen op de hoogte te zijn van de risico's en hoe deze zoveel mogelijk kunnen worden vermeden.

4. Het hoofdstuk 'Voeding bij kinderen met maag-darmaandoeningen' is geschreven door dr. T.G.J. de Meij, kinderarts maag-darm-leverziekten, afdeling Kindergeneeskunde, VU medisch centrum, Amsterdam, dr. C.M.F. Kneepkens, kinderarts maag-darm-leverziekten (niet praktiserend), Baarn en A.M. Stok-Akerboom en dr. ir. G.H. Hofsteenge, diëtisten sectie Diëtetiek en Voedingwetenschappen, afdeling Interne Geneeskunde, VU medisch centrum, Amsterdam.

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op prevalentie, pathofysiologie, klinische verschijnselen en behandeling van een aantal aandoeningen van de slokdarm, maag en darmen bij kinderen. Gekozen is voor min of meer frequent voorkomende aandoeningen, omdat ze specifiek bij kinderen voorkomen, ofwel omdat de pediatrie aspecten speciale aandacht vragen. Bij de behandeling wordt kort ingegaan op de medische aspecten ervan, gevolgd door een uitgebreide bespreking van de dieetbehandeling.

Met de inhoud van dit supplement hoopt de redactie u weer op de hoogte gebracht te hebben van de nieuwste ontwikkelingen op het vakgebied van de diëtist/voedingskundige.

Met vriendelijke groet,  
Majorie Former, hoofdredacteur

# Inhoud

<b>1 Voeding bij (recreatieve) sportbeoefening. . . . .</b>	<b>1</b>
A. van Geel en J. Hermans	
1.1 Inleiding . . . . .	2
1.2 Voeding en de recreatiesport . . . . .	2
1.3 Specifieke voedingseisen . . . . .	3
1.4 Recreatieve sportbeoefening en gewichtsverbetering . . . . .	12
1.5 Zin en onzin van (sport)voedingspreparaten . . . . .	17
1.6 De meest gestelde vragen aan de sportvoedings(des)kundige . . . . .	18
Literatuur . . . . .	19
<b>2 Het belang van sport en bewegen voor het handhaven van een gezond lichaamsgewicht. . . . .</b>	<b>21</b>
H.C.G. Kemper	
2.1 Inleiding . . . . .	21
2.2 Energiebalans en gezondheid. . . . .	22
2.3 Energiegebruik . . . . .	24
2.4 Energiegebruik meten . . . . .	25
2.5 Gewichtscontrole . . . . .	31
2.6 Behandeling van overgewicht . . . . .	34
2.7 Energiebalans bij (top)sport . . . . .	36
2.8 Conclusies voor de praktijk . . . . .	37
Literatuur . . . . .	37
<b>3 Sportvoedingssupplementen en doping. . . . .</b>	<b>39</b>
A.H. Palsma	
3.1 Inleiding . . . . .	40
3.2 Doping: stoffen en methoden. . . . .	40
3.3 Regelgeving en toezicht . . . . .	44
3.4 (Sport)voedingssupplementen en doping. . . . .	48

3.5	(Sport)voedingssupplementen voor topsporters . . . . .	52
3.6	Rol van de (sport)diëtist . . . . .	56
3.7	Adviezen voor de praktijk . . . . .	57
	Literatuur . . . . .	58
<b>4</b>	<b>Voeding bij kinderen met maag-darmaandoeningen . . . . .</b>	<b>61</b>
	T.G.J. de Meij, C.M.F. Kneepkens, A.M. Stok-Akerboom en G.H. Hofsteenge	
4.1	Inleiding . . . . .	61
4.2	Slokdarm en maag . . . . .	62
4.3	Dunne darm . . . . .	71
4.4	Dikke darm . . . . .	79
4.5	Tot besluit . . . . .	89
	Literatuur . . . . .	90
	<b>Erratum bij: Sportvoedingssupplementen en doping . . . . .</b>	<b>E1</b>
	A.H. Palsma	