

# VOEDING EN DOPING

Sinds vorig jaar heeft ook binnen de kaatssport de doping zijn intrede gedaan. Gelukkig tot nog toe zonder bijbehorende dopingaffaire. “Ach”, zullen een aantal van u denken, “we hadden ook niet anders verwacht”. Maar kunnen we van deze opmerking nog wel zo zeker zijn. De afgelopen winter hebben zich een aantal nandrolon-affaires voorgedaan, ook bij Nederlandse sporters, waarschijnlijk t.g.v. ‘vervuilde’ voedingssupplementen.

Voor zover mij bekend is, gebruiken kaatsers geen voedingssupplementen. Wanneer ze het wel doen, of van plan zijn om te gaan doen, is er maar een advies; doe het dan via betrouwbare bedrijven en niet via ontraceerbare internetverkooppunten.

De vraag is echter of voedingssupplementen wel noodzakelijk zijn. Een sporter kan nl. uit zijn gewone voeding voldoende voedingsstoffen halen, mits je de goede keuze uit het aanbod maakt. Vaak blijkt echter dat het voedingspatroon van veel sporters niet optimaal is. Uit onderzoek is gebleken dat veel sporters te weinig eiwitten en koolhydraten in hun voeding hebben en te veel vet. Ook blijkt dat veel sporters hun energie te veel uit snacks, koolhydraatrijke dranken en frisdrank halen. Bovendien bleek dat veel sporters te weinig ‘vocht’ innemen. Het beste is om eens contact op te nemen met een (sport)diëtist als je vragen hebt over voeding. Je voeding wordt dan beoordeeld en evt. verbeterd. Bovendien wordt beoordeeld of voedingssupplementen nodig zijn. In de praktijk blijkt dat voedingssupplementen eigenlijk alleen nodig zijn bij sporten waar een extreem hoge energie inname wordt gevraagd, zoals bijv. bij de Tour de France. Als het niet nodig is, moet je dus geen supplementen nemen, vooral ook omdat het NeCeDo heel duidelijk is in haar standpunt; een sporter is zelf verantwoordelijk voor wat hij inneemt. In dit kader is er een leuke uitspraak van Henk Krayenhof (atletiektrainer) die het onterecht vindt dat de sporter wordt gestraft en niet de fabrikant; “Een niet sportende consument wordt gezien als slachtoffer van een verontreiniging, een sporter als dader”. Het NeCeDo erkent dat voeding en doping een grijs gebied is en er moeten dan ook betere regels komen die de inhoud van voedingssupplementen garanderen.

Er gaan zelfs steeds meer stemmen op om de hele dopinglijst van het I.O.C. ( Internationaal Olympisch Comité), waar ook de KNKB-lijst van is afgeleid te gaan herzien. De twee belangrijkste redenen voor het bestrijden van doping zijn nl.:

1. Voorkomen van oneerlijke concurrentie.
2. Beschermen van de gezondheid van de sporter.

Als je de dopinglijst aan deze twee hoofdcriteria toetst blijkt dat heel veel stoffen wel aan een van beide maar niet aan beide criteria voldoen. Men wil eigenlijk alleen nog die stoffen op de dopinglijst zetten die aan beide criteria voldoen, dus alleen nog stoffen die én prestatieverbeterend én schadelijk voor de gezondheid zijn.

De meeste stoffen die op de dopinglijst staan worden d.m.v. capsules, injecties, pillen, poeders en drankjes toegediend. Als dit gebeurd ben je als sporter wel zo slim om direct te vragen aan je arts of begeleider of dit wel is toegestaan. Het probleem zit echter vooral bij het zonder nadenken innemen van allerlei voedingsproducten, waar soms onbekende stoffen in kunnen zitten die op de dopinglijst staan. Soms kunnen ook combinaties van stoffen tot een positieve uitslag leiden. (Een voorbeeld is het natuurproduct efedrine dat in combinatie met cafeïne tot een positief doping resultaat kan leiden. Met cafeïne is meteen de stof genoemd waar kaatsers de meeste moeite mee hebben. Het kopje koffie op de wedstrijddag dat al tot een positieve uitslag kan leiden. Omdat cafeïne in veel dagelijkse voedingsstoffen zit, zoals koffie, cola, Red Bull enz. is het in beperkte mate toegestaan. Positief ben je als je meer dan 120 gram/ml in je urine zit. Hoeveel is dat eigenlijk? Op de achterkant van een blikje Red Bull

staat dat 1 blikje overeen komt met ongeveer 1 kop koffie. Red Devil komt overeen met 2-4 koppen koffie per liter. Wat moet je hiermee? NeCeDo adviseert om op de wedstrijddag helemaal niets te nemen wat cafeïnehoudend is. Maar koffie wordt als een genotmiddel zonder bijbedoelingen genomen. Het gunstige effect van cafeïne is vooral bij duurprestaties die 1 à 2 uren duren. Uit onderzoeken blijkt dat lage doseringen evenveel effect hebben op de prestatie als hogere doseringen. Bovendien blijkt dat regelmatige koffiedrinkers van cafeïne helemaal geen effecten meer mogen verwachten, terwijl de kans op positieve dopingcontroles veel groter zijn dan bij niet-koffiedrinkers die alleen voor de wedstrijd bewust een kop koffie drinken. Bij hen is de kans op prestatieverbetering groter en de kans op positieve dopingcontroles juist kleiner.

Omdat de effecten van cafeïne vooral aanwezig zijn in lage concentraties en omdat de bijwerkingen uitermate mild zijn, wordt er momenteel gediscussieerd om cafeïne van de dopinglijst te verwijderen. Als het zover mocht komen denk ik dat de kaatsers het I.O.C. hiervoor enorm erkentelijk zullen zijn.