



## Supplement voor je sportprestatie (deel II)

*Voedingssupplementen zijn niet meer weg te denken uit de huidige sportwereld. Vrijwel elke professionele sporter maar ook veel recreatieve sporters gebruiken voedingssupplementen. Om goed te presteren heeft je lichaam hoogwaardige energie en bouwstoffen nodig, deze haal je met een goed dieet deels uit je voeding. Wil je echt het maximale uit je lichaam halen of zijn er omstandigheden waarbij je vertering het laat afweten, je veel stress hebt, je oververmoeid bent of het gewoon lastig is om een bepaald strikt dieet te volgen, dan zijn voedingssupplementen een uitkomst. Tekorten in je voeding vul je dan op een juiste manier aan. Er zijn zeer veel verschillende supplementen verkrijgbaar met worden aangeprezen voor elke specifieke doelgroep en werking. Het is voor iemand zonder goede kennis van supplementen erg lastig om te bepalen welk supplement 'nu' de juiste keuze is. Je hebt de mogelijkheid om vragen te stellen en doe dat ook gerust. Je kan altijd een persoonlijke mail sturen naar [Bliss.magazine@skynet.be](mailto:Bliss.magazine@skynet.be) en alle vragen worden beantwoord. Maar ik kan niet genoeg benadrukken dat een goede basisvoeding de werking van voedingssupplementen versterkt én dat het devies is. Een juiste voeding vooraleer je aan supplementen begint is primordiaal. Ze mogen zeker niet als vervangende middelen beschouwd worden. Daarbij dient men oog te hebben voor de juiste sportvoedingssupplementen.*

In een vorige aflevering behandelden we Natriumbicarbonaat, Natriumcitraat, Natriumfosfaat en Creatine. Nu gaan we verder met de natuurlijke voedingssupplementen.

Meermaals is gebleken dat natuurlijke voedingssupplementen, afkomstig van fruit, groenten, algen of kruiden veel meer effect hebben dan hun synthetische tegenhangers. De reden is niet ver te zoeken: ze zijn over het algemeen veel gemakkelijker door het lichaam worden opgenomen. Bovendien zijn ze veel gezonder! Bovendien zijn meervoudige supplementen beter dan enkelvoudige supplementen. Supplementen van fruit, groenten, kruiden, paddenstoelen, groene thee of Aloë Vera dragen het kwaliteitskenmerk van de natuur in zich. Men moet er dan wel van vergewissen dat er genoeg werkzame stof aanwezig is. Als ze bovendien van biologische oorsprong zijn, dan genieten ze nog meer mijn voorkeur. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste natuurlijke voedingssupplementen.

### B-complex

Suppletie van een B-complex van natuurlijke oorsprong is mijn inziens enkel nuttig als het afkomstig is van gewassen waar veel vitamine B in zit. Biërgist is een aanrader maar is sterk af te raden bij mensen met Candida problemen. Een complex is beter omdat vitamines synergetisch met andere micronutriënten werken want een 'volledige' bron werkt beter dan een stof op zich. Ik wil van de gelegenheid gebruik maken om aan te geven dat vitamine B6 met een simpele bloedproef NIET op te sporen is. Weet dat Vitamine B6 bijzonder belangrijk is voor de sporter en zeker voor de uithoudingssporter.

### Groene thee

Voor een goede werking van groene thee dien je minstens 300 tot 700 mg groene thee-extract te hebben. Dit extract moet op een manier verwerkt zijn dat de werkzame stoffen (EGCG) nog voldoende aanwezig zijn (min 25%). Ik ken heel weinig merken die daaraan voldoen. De groene thee van Hyson en Nutrisan zijn daar uitzonderingen op. Er zijn tal van studies die aantonen dat groene thee goed is voor hart- en bloedvaten, preventie van kankers, goed voor de algemene weerstand, vetverbrandend werkt (voornamelijk abdomaal) en energie levert. De weldaden van groene thee zijn in de westerse wereld minder bekend, maar in Azië al 5.000 jaar! Drink beter geen groene thee op de nuchtere maag om krampen te vermijden of na vier uur in de namiddag, want het kan je zoveel energie leveren, dat je slaap erbij inschiet.

Guarana en Ginseng kunnen ook genomen worden om extra energie te geven. 'Fost Print' werkt zowel op korte termijn als op lange termijn goed. Paddestoelextracten worden vooral gebruikt om de weerstand te verhogen. Een goede weerstand is een basis voor een goed sportlichaam. Echinacea, CatsClaw en Immunomax zijn uitstekend om je weerstand op te krikken. Aloë Vera is al jaren gekend en bekend, maar daarom niet minder effectief. Mangosteent bevat een grote hoeveelheid Xanthonen wat de algemene gezondheid en sportprestaties verbetert. Calcium en Magnesium zijn twee mineralen die vooral vrouwen en mensen



met een verhoogde stress gemakkelijk te kort komen. Weet dat je calcium nodig hebt om magnesium op te nemen en vice versa. Voor IJzer geldt eveneens dat het van natuurlijke oorsprong moet zijn, om beter opgenomen te kunnen worden (zie Bliss 17). Vooral vrouwen hebben onvoldoende ijzer om goed te kunnen presteren. Het is echter bijzonder belangrijk om eerst je bloedwaarden te kennen, eer je een ijzersupplement neemt, want te veel ijzer, kan toxisch zijn. Het aantal mensen met te hoge ijzerwaarden moeten vooral vezels en brandnetels eten en veel sporten.

### Ontgiften

Af en toe je lichaam (lever) ontgiften met natuurlijke producten zoals 'Fytofin', 'Depurox' of 'Detoxine' is raadzaam. Mariadistel en artijsok werken. Groene klei kan je gebruiken om de darmen te zuiveren. Een koffielepel groene klei in een glas water op een nuchtere maag en 15' à 20' voor het eten doet wonderen. Je darmen zullen je dankbaar zijn. Wat vers appelsiensap drinken vlak na je groene klei is aangewezen. Doordat de klei zoveel afvalstoffen 'meeneemt' zou er zonder vers appelsiensap verstopping kunnen optreden. Kruidenthee kan ook heel doeltreffend werken!

### Fruit- en groentesupplementen

Deze supplementen hebben het voordeel dat het geen enkelvoudige supplementen betreffen, maar fruit en groenten in zijn geheel, waarvan enkel water en vezels onttrokken zijn. Hierdoor zijn nog duizenden stoffen aanwezig. Het betreft dus eigenlijk een volledige basisvoeding. Veel mensen eten te weinig fruit en groenten, waardoor tal van zeer belangrijke stoffen ontbreken om goed te functioneren. Veel atleten bekomen bijzondere prestaties met deze supplementen en dit korte op termijn en zeker op lange termijn. Je weerstand, conditie en kracht wordt er door bevorderd. Doordat het om een volledige basisvoeding gaat, zijn er ook geen nevenwerkingen. Op lange termijn blijkt de weerstand te verbeteren, en verbeteren ook tal van andere factoren zoals elasticiteit van vaatwanden en het beter functioneren van verschillende metabolische factoren.

### Besluit

Sporters die heel diep moeten gaan (zoals triatleten, wielrenners) en lichtgewichtssporters (zoals balletdansers, jockeys, turnsters) en sporters die zware krachtinspanningen moeten leveren (zoals bodybuilders, powerlifters), dienen zeker aandacht te hebben voor bijkomende suppletie. In deze sporten kunnen gemakkelijker tekorten optreden van voornamelijk ijzer, zink, B6, magnesium en calcium. In plaats van maar lukraak supplementen te nemen, is het op de eerste plaats raadzaam om op zoek te gaan naar de oorzaak van tekorten. Daarna, of bijkomend kan je een aanvulling nemen van bepaalde natuurlijke supplementen. **Wordt vervolgd**

### Bronnen

-IVBO, opleiding sportvoeding - UA, Bromatologie en dieetleer  
-NSA, 27 klynische studies (over het effect van natuurlijke supplementen)  
-JANA Rapport - Wereld Artsen Congres (Duitsland 1998)  
-Instituut voorsportvoeding (Duitsland) --C.T.R. & American Medical Review



Thierry Maréchal  
Voedingsconsulent/ Topsportbegeleider  
Voor info over lessen en cursussen: [www.alexiswellness.be](http://www.alexiswellness.be)

# NOVO MSM

**natuurlijke bron van  
organisch en gemakkelijk  
opneembaar zwavel**



## NOVO MSM:

- bouwstof voor kraakbeen, pezen en ligamenten
- bevordert soepel en vrij bewegen
- voor sterke botten, haren en nagels
- verhoogt de winterse weerstand
- vermindert gevoeligheid voor pollen en huisstofmijt
- bevordert de eliminatie en verhoogt de vitaliteit
- goed voor de darmwerking

**NOVO MSM: methylsulfonylmethaan of biologisch beschikbaar zwavel vult tekorten aan en bevordert de stofwisseling op verschillende niveaus.**

NOVO MSM is verkrijgbaar bij de betere natuurvoedingszaak.  
Voor meer informatie: Mannavita bvba, tel.(056) 43 98 51  
of [info@mannavita.be](mailto:info@mannavita.be)