



Topsport én coeliakie

TOPSPORT EN COELIAKIE, GAAT DAT WEL SAMEN? GEREGLD KRIJGEN WE ALS NCV VRAGEN OVER INTENSIEF SPORTEN EN HET GLUTENVRIJ DIEET. VOOR JULIA EN MEES IS HUN AUTO-IMMUUNZIEKTE GEEN BELEMMERING VOOR DE TOPSPORT DIE ZIJ UITOEFENEN. ER ZIJN WEL EXTRA UITDAGINGEN OP HET GEBIED VAN GLUTENVRIJ ETEN, ZO VERTELLEN ZE SAMEN MET HUN OUDERS. WE SPREKEN OOK MET GESPECIALISEERDE DIËTIST LINDA SWART WAAR JE ALS JONGE EN GLUTENVRIJE TOPSPORTER OP MOET LETTEN.

TEKST: ANNETTE KARIMI



‘Er gaan veel proteïne-repen, mueslirepen, zoute krakelingen, en boterhammen met olijfolie, peper en zout doorheen’

Julia

Julia van Riemsdijk (12) traint maar liefst acht uur per week klassiek ballet. ‘En thuis werk ik ook nieuwe pasjes van de les uit’, vertelt de tiener enthousiast. Bij wedstrijden kan het zo maar zijn dat Julia uren achter elkaar danst. Dit vraagt fysiek veel van de jonge topsporter. De belangrijkste zorg is dan ook hoe Julia voldoende energie krijgt uit haar glutenvrije dieet.

Julia vertelt in haar woonplaats Hilversum over haar leven als jonge topsporter. ‘Ik train drie keer per week bij KinderDansAcademie, twee keer 2.5 uur, met één keer een uur moderne dans en op woensdag nog een keer drie uur.

De tiener zit in de Elite-dans company voor klassiek ballet, samen met een paar andere meisjes. Afgelopen juni deed Julia in Polen mee aan het Europese jeugdkampioenschap ballet 2023. ‘Ik heb een half jaar getraind voor de dans Blue Bird, in de categorie repertoire. In deze categorie zijn er een aantal vooraf bepaalde balletdansen die je moet uitvoeren.’

BURGERS

‘Ik werd tiende op het EK’, vertelt ze. En dat is een knappe prestatie. Minder succesvol was het glutenvrije eten tijdens het EK in Kielce. Julia trekt een scheef gezicht. ‘De glutenvrije pasta en het brood smaakten heel vies, en ook de vegan, vegetarische burgers.’

Haar moeder Marieke legt uit: ‘Julia houdt ook niet van sausjes, en dan wordt het snel lastiger. We zaten in een hotel, waardoor we niet zelf konden koken. Er was wel een vlees- en een visrestaurant, maar het blijft dan toch spannend of het goed gaat. Ik heb wel een lekkere, glutenvrije cheesecake gevonden’, zegt ze lachend.

Behalve de angst een glutenfout te maken vóór een wedstrijd, blijft voldoende en gevarieerd glutenvrij eten dé grote uitdaging voor de jonge sporter. Marieke: ‘Julia eet thuis heel veel pasta, groenten en fruit. Tijdens een wedstrijd moeten we haar energiepeil omhoog zien te houden. Na een uitvoering op het EK, is ze “op”. Ze komt ook vaak heel moe uit school. Er gaan veel

proteïne-repen, mueslirepen, zoute krakelingen, en boterhammen met olijfolie, peper en zout doorheen’, somt haar moeder op. ‘Ik hou ook van taarten en koekjes’, zegt Julia.

FAMILIESCREENING

Julia's drie jaar jongere zusje Cato kreeg vijf jaar geleden als eerste in het gezin de diagnose coeliakie. Daarmee kwam een verklaring voor Cato's gezondheidsklachten als buikpijn, vermoeidheid en een stagnatie in haar groei. Er volgde direct een familiescreening. Toen werd ook het raadsel opgelost waarom Julia niet groeide, altijd uitgeblust was, en niet boven de twintig kilo uitkwam. Marieke: ‘We eten nu allemaal glutenvrij thuis en het gaat hartstikke goed met de meiden. Mijn zoon Berend en mijn man Jan Willem eten wel gewoon brood.’

Julia's gymnasium houdt goed rekening met de getalenteerde balletdanseres. Zo hoeft ze voor een internationale wedstrijd niet mee te doen aan schoolgymnastiek. Want een teen bezeren is dan natuurlijk uit den boze.

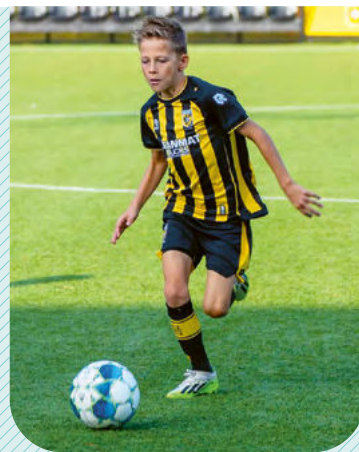
De balletsport zelf is ook niet vrij van blessures; de imposante sprongen kunnen hun tol eisen van enkels, knieën en heupen. Een goede uitvoering vraagt een ijzeren discipline. Julia: ‘Ik moet over alles heel goed nadenken en alles precies doen. En geen fouten maken. Rechtop staan, hoofd recht en knieën goed uitdraaien’, somt ze op. ‘Mijn klasgenoten vroegen een keer of ik een pirouette wilde voordoen. Toen zeiden ze: “Wow, dat jij dat kan!”’ Julia werd al een keer gevraagd om auditie te doen voor de Nationale Balletacademie in Amsterdam. Voorlopig heeft ze veel plezier in ballet bij de KinderDansAcademie, maar of deze topsport haar toekomst wordt, dat weet ze nog niet zeker. Met haar balletdocent traint Julia nu voor kampioenschappen in de toekomst. Die wedstrijden banen mogelijk de weg naar het grote podium. Marieke: ‘In Nederland is ballet niet een heel grote sport in tegenstelling tot Centraal- en Oost-Europa en de Verenigde Staten.’

Op dit moment traint Julia hard voor de wereldkampioenschappen in België op 30 november. Daarna volgt de World Dance Cup in Tsjechië en in de zomer een Europees kampioenschap. De familie heeft in België een huisje gehuurd zodat zelf gezond en glutenvrij gekookt kan worden. ‘Ik hoop weer tiende te worden, misschien zelfs nog beter’, zegt Julia hoopvol.



‘Voordat ik ga trainen eet ik glutenvrije spaghetti, of rijst en ná de training nog een volle bak kwark’

Mees



Het is de jongensdroom: gescout worden door een professionele voetbalclub. Het gebeurde Mees van Doorn in 2021, en de voetbalclub was de Arnhemse voetbalclub Vitesse. Mees, toen acht jaar oud, voetbalde op dat moment bij een amateurclub in zijn woonplaats Apeldoorn. In oktober 2018 had de jonge voetballer de diagnose coeliakie gekregen. Sindsdien is het leven van de jonge topvoetballer drastisch veranderd.

Een interview met Mees moet zorgvuldig ingepland worden. De basisschoolleerling uit groep 7 heeft een pittig trainingsschema. In de beperkte vrije tijd heeft Mees ‘gewone’ speelafspraken met leeftijdsgenoten, en die zijn heilig, vertelt zijn moeder. En dan zijn er ook nog hobby's als padel en tennis.

Mees vertelt hoe zijn week als jonge topsporter eruitziet naast school: ‘Ik train drie keer per week, twee uur en een kwartier in Arnhem. Dat vind ik altijd leuk, ik train met jongens van mijn leeftijd. Op zaterdag hebben we wedstrijden, en soms oefenwedstrijden.’

Dat hij zoveel talent heeft, wist hij eigenlijk niet. Gevraagd naar zijn specialiteit bij de Arnhemse voetbalclub, antwoordt hij: ‘Ik kon heel goed dribbelen, maar ik doe nu meer de voetbal passen.’ Niet alleen Vitesse zat achter het jonge talent aan, ook PEC Zwolle.

KOORTS

De jonge voetballer was 5,5 jaar oud toen hij de diagnose coeliakie kreeg. Daar ging een zoektocht aan vooraf. De artsen konden in eerste instantie niets vinden. ‘Achteraf niet zo gek, omdat Mees al onbewust probeerde gluten te vermijden, en bijna glutenvrij at’, vertelt zijn moeder Hanneke.

Mees’ ouders gingen zelf op onderzoek uit. ‘We kenden coeliakie niet. Maar ik zag direct een reactie als hij brood at, dan kreeg hij buikkrampen. Hij was vaak ziek, hij had dan oorontsteking, koorts. Ook zijn groei bleef achter. Met 2,5 jaar zette Mees zichzelf op een dieet van rijstwafels en komkommers. Toen heeft hij anderhalf jaar sondevoeding gehad.’

Daarna kreeg hij eettherapie. Mees ging weer genoeg eten, maar hij bleef klein en hij was nog steeds vaak ziek. Hij at weer glutenvolle dingen, dus toen hij geprikt werd op antistoffen, was het raak. Er volgde een scopie met als uitslag Marsh 3-b in oktober 2018.

Zijn moeder vraagt of Mees nog weet wat het gezin meteen na de diagnose heeft gedaan. De jonge voetballer knikt: ‘We hebben nog een keer een Big Mac en veel andere lekkere dingen gegeten. En daarna moest ik beginnen met het glutenvrij dieet.’ Die verandering staat in zijn geheugen gegrift: ‘Ja, dat kan ik me nog goed herinneren. Ik kreeg niet meer elke dag buikpijn.’

WORTELS

Voor de jonge topsporter valt het glutenvrije dieet niet altijd mee. Mees is heel precies in wat hij eet. Maar zijn moeder begint soms ‘enige weerstand’ te merken als iedereen bij een toernooi lekker een bord pasta eet en Mees niet mee kan eten. Dan eet hij zelf bijvoorbeeld glutenvrij brood met fruit.

‘We koken voordat Mees gaat trainen glutenvrije spaghetti, of rijst. Na de training krijgt hij thuis een volle bak kwark. Bij wedstrijden nemen we zelf glutenvrij eten mee.’ Vitesse staat open voor tips en wil meedenken. Zo hoorde de diëtist van de voetbalclub over het interview met de NCV. Ze gaf daarop aan graag meer informatie te willen over het glutenvrije dieet.

Al is Mees een makkelijke eter en doet Hanneke enorm haar best, ze weet soms niet of haar zoon voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Vooral met het oog op het pittige trainingsschema dat hij volgt. ‘Mees is in de groei, dus geef ik hem voldoende, vraag ik me af.’ Hanneke besluit na het interview sportdiëtist Linda Swart te benaderen.

RONALDO

Mees ziet zijn toekomst in het profvoetbal. Moeten we er rekening mee houden dat hij de nieuwe Ronaldo of Messi wordt? Mees denkt even na en knikt dan. Ja, dat vindt hij wel een goed idee. Wij wensen Mees in ieder geval een mooie voetbalcarrière toe!

‘Meest gemaakte fout is **te weinig eten en drinken** na de training’

TOPSPORTERS UIT HEEL NEDERLAND, JONG EN OUD, WETEN LINDA SWART TE VINDEN MET VRAGEN OVER PRESTATIEVERBETERING, SNELLER HERSTEL EN GEWICHTSPROBLEMATIEK. ZE WERKTE TIJDENS HAAR CARRIÈRE OOK MET PATIËNTEN MET DIABETES TYPE I. ‘DAT KAN GEPAARD GAAN MET COELIAKIE. ZO BEN IK ME OOK GAAN INTERESSEREN VOOR DEZE ZIEKTE.’ DIE INTERESSE GROEIDE UIT TOT EEN EXPERTISE IN TOPSPORT EN COELIAKIE.

Deze combinatie leidt tot extra uitdagingen voor topsporters, zo vertelt ze. Op zich gelden dezelfde richtlijnen bij sportvoeding zoals: krijg je voldoende energie uit je voeding; neem je voldoende eiwitten om te herstellen; zorg je voor een goede timing om te eten? ‘Bij jonge topsporters met coeliakie kunnen er extra knelpunten om de hoek komen kijken. Zij zijn vaak nog in de groei, of hebben een inhaalslag te maken qua groei na de diagnose. Zij hebben dus meer energie nodig’, aldus de diëtist.

GROEIEN

‘Jonge sporters met coeliakie hebben meer risico op een tekort aan ijzer. Je weet ook niet in welke mate de darmen zijn hersteld. Ook kan er sneller sprake zijn van darmproblemen bij topsport en coeliakie. Je kunt eten namelijk wat minder goed verdragen als je intens sport; je maag-darmkanaal raakt wat minder goed doorbloed als je veel sport, en daardoor kun je sneller last krijgen van je eten.

Linda somt diverse klachten op: ‘Een te laag gewicht; snel vermoeid; niet goed weten wat mee moet op trainingskamp; moeite hebben met eten, en de hele avond voor pampus liggen op de bank na het sporten.’ Linda puzzelt vervolgens met de cliënt uit hoe anders eten het verschil kan maken. ‘Ik kijk naar wat een sporter op een dag eet, maar ook naar de timing. Bij topsport is in het algemeen de inname van koolhydraten en eiwitten belangrijk. Koolhydraten zijn de energieleveranciers. Dat is vaak meteen het knelpunt bij coeliakie, want koolhydraten zitten vooral in glutenvrije voedingsmiddelen zoals brood, pasta, tussendoor reepjes, koek en crackers. Eiwitten zijn vooral belangrijk voor de spieropbouw en vind je vooral in zuivel, yoghurt, kaas, kip, vlees etc. Tijdens haar tijd bij FC Groningen zag Linda bijvoorbeeld dat jonge voetballers geregeld te weinig energie over hadden na de training. ‘Ze aten vaak te weinig koolhydraten zoals brood, fruit en aardappelen.’

Linda Swart (54) heeft als diëtist al ruim dertig jaar ervaring, en werkte vijftien jaar bij de voetbalclub FC Groningen. Topsport in combinatie met coeliakie is één van haar specialisaties. In haar Groningse praktijk AVS-Adviesbureau Voeding en Sport geeft ze toegespitst advies over (glutenvrije) voeding aan topsporters, zoals aan ballerina Julia en voetballer Mees.



TIPS BIJ INTENSIEF SPORTEN

- Eet niet vlak voor je gaat sporten. Hou twee uur aan tussen je laatste grote maaltijd, en de start van je training
- Glutenvrije koolhydraatbronnen zijn bijvoorbeeld fruit, gedroogd fruit, glutenvrij brood met zoet beleg, pastasalade van glutenvrije pasta, glutenvrije ontbijtkoek, vruchtenyoghurt, chocolademelk.
- Neem een herstelmaaltijd mee die je na het sporten kunt eten, zeker als je na de training nog even onderweg bent in de auto of met de bus.

FC GRONINGEN

Ook het soort sport maakt uit. 'Bij ballet is geen sprake van continu doorhollen, maar van intensieve oefeningen, afgewisseld met pauzes. Een hardloper die een rustige duurloop doet, gaat weer in één tempo door. En bij voetballen worden bijvoorbeeld sprintjes afgewisseld met joggen. Je maakt dan op een andere manier gebruik van je energiesysteem.

Ook maakt het uit of je vrouw en man bent. Mannen hebben vaak nog meer energie nodig, omdat zij van nature meer spiermassa hebben. Bij vrouwen is risico op ijzertekort meer aanwezig vanwege hun menstruatiecyclus.

DORST

De meest gemaakte fout is volgens Linda dat na de training niet genoeg gegeten wordt om goed te herstellen. Ook wordt tijdens de training, en erna, onvoldoende gedronken. 'Dorst is een slechte raadgever. Je moet niet wachten tot je dorst krijgt.'

Samen met de (jonge) topsporter kijk ik naar het eetpatroon, de keuzes die hij/zij maakt en het trainingsschema. Het is belangrijk dat het voedingsadvies goed aansluit bij de sporter om het makkelijk te kunnen inpassen in het dagelijks leven. Dan valt er winst te behalen.

Heeft elke topsporter advies nodig van de sportdiëtist? 'Nee hoor, als de controle-uitslagen bij de MDL-arts goed zijn, en een jonge topsporter voelt zich goed, dan is een advies van een sportdiëtist niet nodig.'

Twée handige recepten *van Linda*



BLISS BALLS!

Met slechts een paar ingrediënten maak je heel gemakkelijk deze bliss balls. Het leuke van deze balletjes is dat je er veel verschillende variaties op kunt maken. Je kunt variëren met noten, gedroogd fruit, haver-mout en rozijnen. Daarnaast is het ook lekker om de balletjes door cacao-poeder, kokosrasp of sesamzaad te rollen.

INGREDIËNTEN

- 150 gram dadels
- 100 gram ongezoeten pinda's
- 1 theelepel cacao-poeder
- 1 theelepel 100 procent pindakaas

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Week de dadels 10 minuten in kokend water.
- 2 Doe de dadels, cacao-poeder en de pindakaas in een keukenmachine en meng dit tot een plakkerige massa.
- 3 Hak de pinda's fijn.
- 4 Schep het dadelmengsel in een kom en meng de pinda's erdoor.
- 5 Maak nu kleine balletjes van het mengsel en leg ze voor minimaal een uur in de koelkast om op te stijven.

Eet smakelijk!

CHOCOLADE HERSTEL SHAKE

Bij AVS begeleiden we veel sporters en we krijgen regelmatig de vraag of het nodig is om een eiwitshake te gebruiken. Een eiwitshake kan zeker handig zijn, maar wij zijn ook groot voorstander van voldoende eiwitten halen uit je basisvoeding. Daarom delen we graag een recept voor een herstel shake, zonder dat je een eiwitpoeder hoeft te gebruiken. In dit recept is magere kwark de basis, omdat dit veel eiwitten bevat. Met de andere ingrediënten kun je zoveel variëren als je wilt.

INGREDIËNTEN

- 200 gram magere (lactosevrije) kwark
- 50 ml (lactosevrije) melk
- 1 banaan (een ½ banaan kan ook als je de smaak te overheersend vindt)
- 1-2 theelepels cacao-poeder
- 2 theelepels vanille aroma
- Optioneel: 1 theelepel honing

BEREIDINGSWIJZE

Dat is in dit geval supermakkelijk! Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en klaar is je herstel shake!

Enjoy!



SPICE UP YOUR LIFE!

NEW

GLUTENVRIJ SNACKEN? NATUURLIJK KAN DAT!

En nog lekker ook, met onze dunne rijstcrackers Sea Salt, Black Sesame en Wasabi.

Verkrijgbaar bij AH, Jumbo en Plus supermarkten.

mitsubasnacks
 mitsubasnacks

GLUTEN VRIJ

TRAIN DE VIE

BUCHES