



# Voeding voor het immuunsysteem



## Waarom

Topsporters hebben na lange en zware inspanningen een lagere weerstand tegen virussen en bacteriën. Verder zijn stress, slaapebrek of overtraining risicofactoren voor infectie en ziekte. Voeding kan helpen om de weerstand beter op peil te houden. Het lijkt dat voeding maar een beperkte rol heeft in het voorkomen van verkoudheid en bovenste luchtweginfectie, maar dat wel de duur en ernst daarvan beperkter kan blijven.



## Wat

Voeding en supplementen om het immuunsysteem te versterken:

- Voldoende fruit en groente om aan de aanbevolen hoeveelheid vitamines en mineralen te komen.
- Energiebalans is belangrijk voor een sterk immuunsysteem en daarom wordt afgeraden om af te vallen rondom belangrijke trainingsperioden of wedstrijden.
- Aanvullen van koolhydraten tijdens duurinspanningen: koolhydraten en eiwitten na inspanning om te zorgen voor optimaal herstel.
- De supplement strategie delen we op in preventie en genezing.

### Preventie

Neem vier weken voor belangrijke wedstrijden supplementen om het immuunsysteem op volle sterkte te houden. Overleg dosis en timing met de arts of TeamNL sportdiëtist of voedingskundige:

- Probiotica: (Healthspan Elite bevat goede hoeveelheid bacteriën).
- Vitamine D: 25 mcg (1000 IE) /dag.
- Vitamine C: 600 mg /dag. Start 2 weken tevoren.

### Genezing

Bij klachten: start direct met zink.

- Zink: zuigtabletten met in totaal 15 mg / dag.

Zorg dat alle supplementen gecontroleerd zijn op doping (bijvoorbeeld NZVT).





## Wanneer

Voeding en supplementen voor het versterken van het immuunsysteem kan elke dag toegepast worden, maar zeker bij zware trainingsperioden en competitie. In samenspraak met de trainer/coach en TeamNL sportdiëtist of voedingskundige kan de afweging gemaakt worden of er soms bewust koolhydraten geminderd worden in training. Dit kan een specifieke trainingsprikkel geven, maar zal wel risico verhogen op infectie en ziekte. Vitamine C suppletie dient in principe alleen rondom competitie toegepast te worden, omdat er negatieve effecten op adaptaties aan training zijn gevonden na hoge vitamine C inname.



## Praktijk

- Eet groente bij elke hoofdmaaltijd en fruit als tussendoortjes: eet alle kleuren van de regenboog.
- Zorg dat je altijd eten en drinken mee neemt en vul vocht, koolhydraten en eiwit snel aan rondom zware trainingen om je immuunsysteem te helpen.
- Zorg dat je altijd NZVT geteste supplementen in huis hebt van: probiotica, vitamine D, vitamine C en zink.
- Neem tijdig contact op met de arts of TeamNL sportdiëtist of voedingskundige voor advies rondom supplementen voor belangrijke wedstrijden.
- Neem supplementen vier weken voor belangrijke wedstrijden op een vaste tijdstip elke dag, bijvoorbeeld voor ontbijt, om er makkelijk aan te denken.
- Zorg dat je zink zuigtabletten altijd direct tot je beschikking hebt. Hopelijk heb je ze niet nodig.

