

# Profvoetballers eten dan toch niet elke dag pizza

nieuws

Voetbalzender 11 draaide onlangs, op het middaguur, een reportage over doelman Michaël Cordier van Brussels. Het hele team zat, tussen twee trainingen door, gezellig te tafelen. Elk had een grote pizza voor de neus. Het leek De Morgen niet meteen een ideale voedingsbodem. Een kleine rondvraag bij de Belgische topclubs bevestigt het belang van een gezonde en evenwichtige voeding. Opvallend, Anderlecht en Standard gaven om uiteenlopende redenen niet thuis.

🕒 4 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:34

Voetbalzender 11 draaide onlangs, op het middaguur, een reportage over doelman Michaël Cordier van Brussels. Het hele team zat, tussen twee trainingen door, gezellig te tafelen. Elk had een grote pizza voor de neus. Het leek De Morgen niet meteen een ideale voedingsbodem. Een kleine rondvraag bij de Belgische topclubs bevestigt het belang van een gezonde en evenwichtige voeding. Opvallend, Anderlecht en Standard gaven om uiteenlopende redenen niet thuis.

Bij Club Brugge is Jan Van Winckel sinds de zomer aan de slag als physical trainer. In zijn boek 'Voetbalconditie' dat onlangs verscheen, wijdt hij een volledig hoofdstuk aan voeding. "Ongelooflijk belangrijk", zegt Van Winckel. "Om een inspanning te leveren heb je nu eenmaal voeding nodig. Energie haal je vooral uit koolhydraten en vetten. Naarmate de inspanning intensiever is, wordt het aandeel koolhydraten groter. Aansluitend is het van groot belang dat de sporter ook in een opperbeste conditie verkeert want de anaërobe verbranding van koolhydraten ligt tot tien keer hoger dan een aërobe, wanneer de spieren nog voldoende zuurstoftoevoer krijgen". De kaart die de spelers van Brugge voorgelegd krijgen, is zeer gevarieerd. Van Winckel: "Het is belangrijk dat iedereen voldoende meervoudige suikers, groenten - voor antioxidanten - en dierlijke eiwitten binnen krijgt. Maar omdat niet iedereen alles lust, moet je een zeer uitgebreide kaart bieden". Opvallend is ook de 'stevige' maaltijd die de Clubspelers meteen na de wedstrijd voorgeschoteld krijgen. "Na een intensieve

inspanning is de opname van glycogeen het grootst", zegt Van Winckel, "daarom nemen ze meteen na de wedstrijd een koolhydraatrijke maaltijd".

Spelers eten uiteraard niet altijd op de club. Maar een professional let ook thuis op zijn voeding. Via wekelijkse bloedanalyses houdt Club Brugge zijn spelers in het oog. "We hebben twee principes: de spelers moeten na de inspanning zo snel mogelijk eten en daarnaast houden we ze extra in de gaten wanneer de wedstrijden kort op elkaar volgen", verklapt Van Winckel.

Ook bij Racing Genk controleert de medische staf zijn spelers via geregelde bloedanalyses, "maar in eerste instantie zetten we ze elke dag op de weegschaal", zegt dokter Johan Jespers. "Maandelijks doen we een huidplooiemeting". Het menu is zeer gelijklopend met dat van Club. Ook wat de supplementen betreft. Opvallend: beide clubs geven spelers die erom vragen ook creatine. Bij Brugge vier tot zes gram per dag, bij Genk de helft.

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)