

Kan de boer een graantje meepikken in de marathonhype?

Opinie

Met het Europees Kampioenschap Marathon in aantocht kleuren de wegen van Brussel tot Leuven sportief. Maar terwijl de lopers zich klaarstomen met energybars en sportgels, rijst de vraag: kan ook de Vlaamse boer profiteren van deze sportieve hype? In dit opiniestuk werpt bio-econome Tessa Avermaete een blik op het potentieel voor de landbouw in de loopsport en de snelgroeïende wereld van sportvoeding.

10 APRIL 2025

Lees meer over:

voeding

gezondheid

eiwitshift



Op zondag 13 april vindt het Europees Kampioenschap Marathon plaats. Het parcours loopt van Brussel naar Leuven, met een finish aan Parkpoort. Onder de meer dan 13.000 deelnemers zitten heel wat Leuvenaars, en dat zullen de boeren van het Dijleland geweten hebben. Al weken krioelt het tijdens het weekend van lopers die akkers en weilanden doorkruisen, al dan niet gewapend met water, sportgels en energybars.

Een hype met economisch potentieel?

De marketing machine achter de marathon draait op volle toeren. Maar zit er ook voor onze Vlaamse boer een verdienmodel achter deze sportieve hype? Een aantal voorbeelden, veelal uit het buitenland, tonen alvast dat er wel degelijk een potentieel in zit.

Voor de sportieve leek: een marathon telt 42.2 km en is een stevige aanslag op het lichaam. Zowel in de voorbereiding naar de marathon als tijdens de wedstrijd vormt voeding een niet te onderschatten sleutel tot succes. Een aantal alledaagse voedingsproducten met een relatief hoog eiwitgehalte doen het erg goed bij duurlopers, denk aan pindakaas, Skyr of chocolademelk.



“ De fanatieke duurloper heeft best wel wat geld over om zijn voeding aan te passen aan zijn ambitie

Tessa Avermaete

Toch grijpen veel lopers naar gespecialiseerde sportvoeding: proteïnepoeders, energy bars en sportgels. Die laatste kosten al snel 2 tot 3,5 euro per stuk, en op een lange duurloop slikt een looper er makkelijk meerdere per uur weg. Er blijkt dus een markt te zijn waar fanatieke sporters bereid zijn te investeren. Kan ook onze boer van deze hype een graantje meepikken?

Energiegels bestaan meestal uit een simpele mix van suiker (fructose, glucose en sucrose), water en geleermiddel. Om daar als boer een verdienmodel rond uit te bouwen moet je dus erg inventief zijn. In de eiwitpoederbranche zijn er wel een aantal succesverhalen, zeker voor wie zich wil richten tot de veganistische duurlopers en dus een alternatief wil bieden naast de poeders gebaseerd op dierlijke producten.

Van microalgen tot hennep: buitenlandse voorbeelden inspireren

Neem bijvoorbeeld het Portugese bedrijf Allma, dat zich toelegt op de productie van microalgen voor menselijke consumptie. Hun poeders zijn rijk aan eiwitten, vezels en omega 3-vetzuren, en worden gepositioneerd als sportvoeding. Microalgen zijn rijk aan eiwitten en vezels en bevatten de begeerde omega 3-vetzuren. Deze laatste bevorderen de bloedtoevoer naar de spieren, helpen bij de spieropbouw en gaan verzuring tegen. Het hoeft geen betoog dat de duurloper daarmee gebaat is.

Daarnaast zijn peulvruchten – denk aan erwten, bonen, linzen en kikkererwten – eiwitrijk en dus ideaal voor sportieve toepassingen. In Canada ondersteunt Pulse Canada een waardeketen die producenten, verwerkers en handelaars verbindt. Zulke initiatieven ontbreken voorlopig nog bij ons, maar tonen aan welk potentieel er schuilt.

Ten slotte is er eiwitpoeder op basis van hennep. Dit product biedt niet alleen eiwitten, maar ook vezels, ijzer, magnesium, kalium en calcium. Manitoba Harvest streeft ernaar een duurzame keten op te bouwen rond hennep-gebaseerde voeding, inclusief een productengamma voor sportievelingen.

Er zijn dus wel degelijk kansen voor de boer om ook zijn of haar graantje mee te pikken, al kan de vraag gesteld worden of die sportvoeding überhaupt wel een meerwaarde is voor de recreatieve duurloper. Het laaghangend fruit wordt, zoals wel vaker, over het hoofd gezien. Een evenwichtige voeding zou immers voor iedereen de eerste prioriteit moeten zijn. Meer groenten, fruit, vezels, en minder vet, suikers, zout en vlees. Dat klinkt minder spectaculair dan een hippe sportgel. Maar het boerenverstand is vaak de beste coach. Zeker als je op de dag van het EK tussen kilometer 30 en de finish staat – daar waar de man met de hamer klaarstaat om de hype te breken.

Met dit opiniestuk wil de auteur een bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat. De auteur schrijft in eigen naam en is verantwoordelijk voor de inhoud van de tekst.

De auteur

Tessa Avermaete is zelf marathonloper en oprichter van [Run and Harvest](#). Met haar bedrijf wil ze mensen en organisaties inspireren en enthousiasmeren voor een gezonde levensstijl. Avermaete werkte eerder als bio-econome aan de KU Leuven, waar ze zich specialiseerde in voeding en landbouw.



Uitgelicht

Zuivel bovenaan op het podium in een gezond voedingspatroon

nieuws

Met het EK voetbal en de Olympische Spelen staat deze zomer in het teken van sport. Met het oog op deze uitzonderlijke sportzomer herinneren de Belgische Confederatie van de Z...

11 JULI 2024

[Lees meer](#)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

M • 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

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

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra