

Voedingsgewoonten atleten ondermaats

nieuws

De voedingsgewoonten van jonge getalenteerde sprintatleten laat te wensen over. Ze drinken te veel frisdrank en kiezen vaak voor ongezonde voedingsmiddelen.

🕒 16 JANUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Lees meer over:
gezondheid

De voedingsgewoonten van jonge getalenteerde sprintatleten laat te wensen over. Ze drinken te veel frisdrank en slechts een minderheid neemt dagelijks een adequate hoeveelheid nutriënten in. De meesten vertonen een tekort aan vezels, mineralen en zowat alle vitaminen. Dat blijkt uit een onderzoek aan de VUB.

De voedingsgewoonten van jonge getalenteerde sprintatleten laat te wensen over. Ze drinken te veel frisdrank en slechts een minderheid neemt dagelijks een adequate hoeveelheid nutriënten in. De meesten vertonen een tekort aan vezels, mineralen en zowat alle vitaminen. Dat blijkt uit een onderzoek aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB).

Het VUB-sprintproject van Dirk Aerenhouts en enkele collega's volgt gedurende drie jaar de evolutie van jonge sprintatleten doorheen hun adolescentie. De eerste resultaten van de studie, die onlangs gepubliceerd werden in het International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, tonen aan dat de voedingsgewoonten van de meeste jonge atleten ondermaats zijn.

De meesten drinken te veel frisdrank en kiezen vaak voor ongezonde, vetrijke voedingsmiddelen, wat zorgt voor een teveel aan geraffineerde suikers en verzadigde vetten. Bovendien bereiken slechts een handvol atleten de aanbevolen inname van 250 gram fruit en 300 gram groenten per dag. Het gros vertoont dan ook duidelijke tekorten aan vezels, mineralen en vrijwel alle vitaminen. Maar liefst 37 procent van de atleten neemt extra voedingssupplementen, maar ironisch genoeg zijn dit vooral de atleten die er reeds een goed voedingspatroon op nahouden.

"Een lichtpunt is dat de atleten, in tegenstelling tot de meeste van hun leeftijdsgenoten, wel de gewoonte hebben om dagelijks te ontbijten, en ook hun inname van proteïnen blijkt voldoende", aldus de onderzoekers. "Maar het is erg belangrijk dat ze hun voedingsgewoonten kunnen verbeteren om hun talenten optimaal te ontplooien".

De onderzoekers concluderen dat het erg belangrijk is om voedingsadviezen van specialisten aan de atleten te bezorgen op individuele basis, vanaf zeer jonge leeftijd. Ook de ouders en andere begeleidende personen op de club of op school moeten hierbij betrokken worden.

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)