

Wat hebben melkkoeien en Wout Van Aert gemeen?

nieuws

Wout Van Aert verbaasde vriend en vijand met zijn opmerkelijke prestaties tijdens de afgelopen Tour de France. Eén van de schakels in dat succes: een uitgekiend dieet. Want fatsoenlijk eten en gezonde voeding duwen de prestaties naar een hoger niveau, zowel bij mens als dier.

🕒 20 SEPTEMBER 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 20 SEPTEMBER 2020 16:33

Lees meer over:

melkvee

melk

voeder



Jumbo-Visma, de ploeg van Van Aert, investeerde ferm in een team van voedingsexperts en koks. De renners krijgen hun boodschappen thuis geleverd en kunnen hun gepersonaliseerd schema raadplegen via de 'Jumbo Foodcoach-app'. In de Tour hebben ze bovendien een eigen kookwagen.

Aan het hoofd van de voedingsequipe staat de Nederlanders Asker Jeukendrup, professor aan de Britse universiteit van Loughborough. Als voedingswetenschapper hielp hij de app mee ontwikkelen en bepaalt hij het dieet van de wielrenners.

"Wielrennen is een fantastische sport voor wetenschappers", vertelt hij aan Het Laatste Nieuws. "Elke trap die een renner op zijn pedalen geeft, levert een gigantische hoeveelheid data op waarmee je iets kan doen, tot op hun bord toe. Je kan bijvoorbeeld nauwkeurig berekenen hoeveel energie iemand nodig heeft om de bergetappe van de dag door te komen. Met die gedachte zijn we aan de slag gegaan. Aan de hand van onder meer de lengte en het gewicht van de renner, maar ook zijn rol binnen de ploeg, rollen we per persoon en per maaltijd een gepersonaliseerd plan uit via de app. Het menu is voor het hele team hetzelfde, maar de hoeveelheden zijn aangepast per renner."

Wout Van Aert komt door zijn manier van rijden in de categorie van het hoogste energieverbruik uit, zo'n 6.000 calorieën per dag. Ter vergelijking: een volwassen man neemt per dag zo'n 2.500 calorieën op.

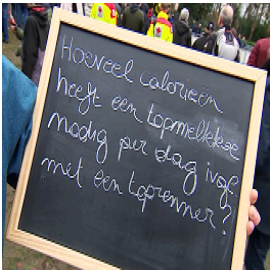
Maar met alleen deftig eten op je bord zal je natuurlijk Parijs niet halen, benadrukt Jeukendrup. Ook de trainingen, het herstel en de algemene gezondheid spelen een cruciale rol. "Maar voeding is wel die factor in het rijtje die het extra verschil kan maken."



Topprestaties van melkkoeien met extra eiwitten

Zou het kunnen dat het dieet van een koe bijna even goed overdacht en opgevolgd wordt als dat van een renner? Net als renners die na de wedstrijd een proteïne- of eiwitshake drinken, krijgen dieren die het zwaar hebben bijkomend eiwitrijk krachtvoer. Zo komt een koe net na een kalving op krachten. Melkkoeien krijgen bovendien het hele jaar door extra krachtvoer.

Veehouders sturen de mix tussen vezelrijk ruwvoeder (zoals kuilgras, hooi, stro, maïs en bieten) en eiwitrijk krachtvoer (eiwitrijke graankorrels en restproducten van de voedingsindustrie) permanent bij. Alles samen eet een koe zo'n 50 tot 60 kilogram (!) voeder per dag.



Uitgelicht

Prijsvraag - Hoeveel calorieën heeft een topmelkkoe nodig per dag in vergelijking met een toprenner?

VILT TeeVee

Weet jij hoeveel calorieën een topmelkkoe nodig heeft elke dag?

🕒 20 APRIL 2020

[Lees meer](#)

De veehouders zetten met die aanpak indrukwekkende prestaties neer. In ons land gaf een koe in 1970 gemiddeld 4.600 liter per jaar. In 2000 werd dat 8.000 liter per jaar en vandaag halen sommige koeien zelfs tot 16.000 liter. Dat allemaal dankzij gerichte selectie en uitgekiende voeding, waarbij de focus intussen meer op de levensduur van een koe ligt. Vandaag geven koeien gemiddeld zo'n 4 of 5 jaar melk, daarna worden ze voor het vlees geslacht.

Het gevaar van voedingshypes

Om het nog even te hebben over voedingshypes die te pas en te onpas op ons afgevuurd worden, wil Jeukendrup ten slotte nog dit kwijt. "Die hypes zijn één van de grootste problemen die we hebben. Niet alleen voor topsporters, maar voor iedereen. Al die goeroes met nieuwe ideeën maar nul kennis over voeding: ik vind het vreselijk. Wij, als wetenschappers, scheiden de troep met marketingpraatjes in één oogopslag van nuttig advies. De gewone consument heeft die kennis niet. Mensen denken zwart-wit. Eten is ofwel goed, ofwel slecht, en dat is waar heel wat diëten op inspelen. 'Schrapp koolhydraten, want die maken je dik.' 'Vermijd suikers.' Maar door te schrappen en te vermijden, gooi je ook andere nodige nutriënten weg. Ik hoop dat mensen daar stilaan ook wat kritischer voor worden."

Zijn boodschap luidt: eet in balans, zonder te schrappen. "Ik vergelijk het altijd met het bouwen van een huis, en voor sporters met het bouwen van een kasteel. Wat je op je bord legt, zijn de bakstenen. Van één slechte steen zal je huis heus niet instorten, maar hoe meer goeie stenen, hoe steviger. Zo moeten we ook naar voeding kijken."



Het koerslandschap is van ons. Hoe Flandriens de wereld voeden

Benieuwd naar nog meer gelijkenissen tussen het wielrennen en landbouw? Ontdek het meest [recente boekje van Veldverkenners](#) waarin Flandrien-boerenzoon Yves Lampaert je mee op sleeptouw neemt langs 10 legendarische wielervekken in Vlaanderen. Rondom die plekken komen telkens twee land- en tuinbouwers uit verschillende deelsectoren aan het woord.

Bron: Het Laatste Nieuws / eigen verslaggeving

In samenwerking met: Veldverkenners

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

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

in 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