

Essentiële voedingssupplementen voor regelmatig of occasioneel gebruik

Supplement type en beschrijving	Voedingsequivalent	Gebruikswijze
Proteïne supplementen Bij voorkeur een proteïne-shake op basis van melk (als je tolerant bent), al zullen eieren, rijst, of andere plantaardige eiwit-supplementen werken. BCAA's moeten 3 stoffen bevatten: leucine, isoleucine en valine	Eiwitrijk voedsel zoals vlees, zuivel, eieren, peulvruchten	Gebruik wanneer zuivere eiwitrijke voeding niet ter beschikking is. BCAA's gebruiken bij "high-intensity training", als vetverlies en behoud van spieren/prestatie gewenst is
Visolie supplementen Hoge omega-3 inhoud, moet zeker 30% EPA en DHA bevatten	Vette vis zoals zal, ansjovis of sardinen	Enkel opnemen wanneer je dagelijkse visopname 'occasioneel' is. Dagelijks opnemen bij maaltijden; aanbevolen dosis is 2-3g van omega-3 rijke visolie per dag. In vloeibare of capsulevorm opnemen. Indien je algen olie gebruikt, probeer te streven naar 1g per dag
Groene supplementen Groen voedingsmengsel, rijk aan antioxidanten, sterk alkalisch en veel vitaminen/mineralen	Groenten en fruit	Gebruik wanneer fruit en groenten niet ter beschikking zijn. 10 porties groeten per dag. 1portie = 2handpalmen groenten of fruit
Multivitamine / multimineralen suppl Rijk aan vitaminen en mineralen	Gevarieerd dieet	Gebruik wanneer je geen gevarieerd dagdagelijkse voedingsinname hebt. Gebruik bij maaltijden, op dagen dat je slechte voedingsinname hebt.
Eiwitten-Koolhydraten drank Moet een mix zijn van snel verteerbare en goed tolereerbare eiwitten en koolhydraten in a ratio van 2:1 of 3:1 Koolhydraten:eiwitten	Elk eiwit- en koolhydraatrijk voedsel	Gebruik bij trainingen om prestaties optimaal te houden.

Niet-essentiële voedingssupplementen voor frequent of occasioneel gebruik

Doel	Supplement	Frequentie en moment	Dosis	Opmerking
Om ATP te helpen regenereren te verbeteren en insuline respons op maaltijden te verminderen bij mensen met slechte koolhyraattolerantie en vetverliesdoelen	r-Alpha liponzuur	Dagelijks 3x/dag	100mg	Zorg dat je zeker de 'r' vorm gebruikt daar "niet-r" vormen minder effectief zijn
vermindert van vermoeidheid CZS en/of symptomen van overbelasting van het sympatisch zenuwstelsel te helpen verminderen tijdens trainingsfasen met hoge intensiteit en/of volume	Tyrosine en fosfatidylcholine	Dagelijks tijdens hoge trainingsvolumes Na inspanning	2000-3000mg tyrosine 1000mg Choline	Kan tevens ingenomen worden voor de training om ook de neurale aandrijving te verbeteren, zonder de voorgeschreven hoeveelheid te overschrijden!
Om CZS te prikkelen voorafgaand aan de wedstrijd/competitie	Caffeïne	Enkel voor inspanning 60 minuten voor start	250 - 500mg	Sommige atleten tolereren cafeïne niet. Probeer het daarom eerst buiten de competitie!
Om waterstofionen en zuurtegraad te bufferen tijdens hoog lactische activiteit.	Natriumbicarbonaat Natriumcitraat	60-90 minuten voor start van hoog lactische activiteit	20-30g in 1L water	Sommige atleten tolereren dit supplement niet. Probeer het daarom eerst buiten de competitie!
Om waterstofionen en zuurtegraad te bufferen tijdens hoog lactische activiteit.	Beta alanine	Dagelijks tijdens periode van hoog lactische trainingen 3x/dag	1000 mg	Bij deze dosis kan tinteling van de huid een neveneffect zijn. Dit is niet schadelijk.
Om ATP te helpen regenereren tijdens korte/krachtige inspanningen	Creatine	Dagelijks tijdens periode van hoge kracht-trainingen	5000 mg	Meer dan 5g per dag heeft geen zin!
Om het metabolisme tijdens afvalperiodes te stimuleren	Groene thee extract	Dagelijks tijdens afvalperiodes	400mg	Zorg dat het extract rijk is aan EGCG, het actiefste component
Om het metabolisme te stimuleren, induceren van apoptose van vetcellen en leptine neerwaarts te regelen tijdens gewichtsverlies fase	CLA	1 à 2x/dag Dagelijks tijdens gewichtsverlies fase	2,5 - 5g	Kan in 1 keer of in verschillende malen opgenomen worden.

Opm: Dit is slechts een shortlist aan supplementen in functie van lichaams samenstelling en sport prestaties. Neem contact op met een specialist voor uitbreiding van deze lijst.