



Pees & band- blessures



Waarom

Een pees- of bandblessure maakt meestal dat een sporter niet meer zijn normale training kan uitvoeren. Dat betekent ook dat de voeding moet worden aangepast. In het algemeen zal het doel van de sporter zijn om zo snel mogelijk weer wedstrijdfit te worden door:

- Verlies van spiermassa te beperken
- Toename van vetmassa te beperken
- Zo snel mogelijk het pees- of bandweefsel te laten herstellen



Wat

Bovenstaande doelstellingen kunnen we vertalen in vier praktische voedingsdoelstellingen:

1. Optimaliseren van eiwitinname om verlies van spiermassa te beperken en herstel van de pees te optimaliseren

Het is belangrijk om de eiwitinname goed te verdelen over de dag. Ideaal ongeveer 20 gram eiwit elke drie uur uit vlees, vis, kip, ei of zuivel. Plantaardige eiwitbronnen als bijvoorbeeld bonen, noten, mais, kunnen ook, maar dan is ongeveer 30 gram eiwit nodig per maaltijd.



2. Energie-inname matchen met het nieuwe energieverbruik

Het energieverbruik zal waarschijnlijk lager komen te liggen. Het is belangrijk om de energie inname hier op aan te passen: een tekort aan energie zal de spieraanmaak verminderen, en een energieoverschot zal uiteindelijk resulteren in toename van vetmassa. Verhogen van de eiwit- en vezelinname verhoogt de verzadiging en maakt het makkelijker om minder te eten.



3. Voeding nemen die ontstekingen afremt

Een ontstekingsreactie is noodzakelijk in het herstel en heeft een functie, maar blijft vaak te lang en niet-functioneel hangen. Componenten in de voeding, bijvoorbeeld anti-oxidanten, polyphenolen, kunnen de ontstekingsreactie (enigszins) sturen: zie "praktijk" voor concrete invulling hiervan.

4. Gelatine (collageen) nemen om peesweefsel zo snel mogelijk op te bouwen

Pezen en banden bestaan voor het grootste gedeelte uit collageen. Gelatine is ook gemaakt van collageen en levert daarmee precies de goede bouwstenen voor het herstel van pezen en banden (vooral de aminozuren glycine, proline, valine).



Wanneer

Het protocol kan zo snel mogelijk na het optreden van de blessure beginnen, dat kan al dezelfde dag. Het protocol kan worden ingezet tot de sporters weer wedstrijdfit is.



Praktijk

Laat je nieuwe energieverbruik schatten en pas je energie-inname daar op aan. Eiwit geeft relatief veel verzadiging ten opzichte van vet of koolhydraten en kan daarnaast ook helpen om spiermassa te behouden. Vaak wordt er meer dan genoeg eiwit bij de warme maaltijd gegeten, maar het is beter om dat eiwit meer te verdelen over de dag. Per maaltijd kun je maar ongeveer 20-25 gram goed verwerken en inbouwen, de rest wordt verbrand. Zorg voor ontbijt met genoeg eiwit, bijvoorbeeld met twee eieren of een glas melk extra. Neem in de middag nog een kleine maaltijd. Zie TeamNL Food Facts eiwitinname voor verdere details. Voorbeelden van voedingsmiddelen om 20 gram eiwit binnen te krijgen:

- 100 gram zalm
- 87 gram biefstuk
- 500 ml melk of yoghurt
- 250 gram kwark
- 2 XL eieren
- 172 gram tofu
- 126 gram walnoten

Vezels zijn onverteerbare koolhydraten die wel verzadiging geven, zonder energie te leveren.

Dat is handig bij blessures als de energie-inname naar beneden moet bijgesteld worden.

Bronnen van vezels zijn onder andere:

- volkoren producten
- groenten
- fruit
- bonen

Zorg voor voldoende slaap (> 8 uur per nacht)

Zorg altijd voor aandacht voor je eten: Geen schermen tijdens het eten.

Verhoog de inname van voedingsmiddelen die een ontstekingsremmend effect hebben, bijvoorbeeld:

- Dagelijks 100 gram bessen
- Dagelijks handje noten
- Dagelijks tomaten
- Dagelijks groene bladgroenten (spinazie, rucola, boerenkool) als onderdeel van de maaltijd
- 2x per week vette vis (haring, zalm, makreel, sardines)

Beperk ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen als:

- gefrituurd eten
- suiker (frisdranken, zoete toetjes, koekjes, snoep)
- bewerkt vlees (bv worst)

Gelatine of collageen

Probeer zo snel als mogelijk in overleg met de fysiotherapeut de aangedane pees of band weer te belasten. Neem 30 minuten voor belasting 20 gram gelatine of collageen. Dan is het op de goede plek beschikbaar tijdens de belasting. Na zes uur is een pees of band weer ontvankelijk voor een nieuwe prikkel, dus in theorie zou een gelatine inname met belasting een uur na inname, drie keer per dag kunnen plaatsvinden. Gelatine in poedervorm kan worden opgelost in sinaasappelsap, dan krijg je ook de benodigde vitamine C binnen, 50 mg is al voldoende.

Neem bij een blessure contact op met jouw TeamNL sportdiëtist of voedingskundige.

Pees & bandblessures



Energie inname
aanpassen aan het
nieuwe (lagere)
energieverbruik

Verdeel je eiwitten over
4-5 maaltijden per
dag
Per maaltijd kun je maar
ongeveer 20-25 gram
gebruiken (plantaardige
eiwitten 30-35g)

Zorg voor
voldoende slaap
(> 8 uur per
nacht)

Verhoog de inname van
voedingsmiddelen
die een
ontstekingsremmend effect
hebben.

Beperk ontstekings-
bevorderende
voedingsmiddelen

Gelatine of collageen
20 gram, 30 min voor
belasting, samen met
50mg vitamin C



Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Pees & bandblessures.



powered by

