

## MEDISCHE DIAGNOSE

Sporters en zeer actieve individuen (bijvoorbeeld zware beroepen, geüniformeerde beroepen en dansers) die als gevolg van fysieke inspanning en voedingsinname voedingsgerelateerde klachten hebben die een negatieve invloed hebben op het welbevinden en/of de gezondheid en/of de sportprestatie. Ook individuen welke herstellen van deconditionering zijn geïndiceerd voor behandeling middels deze artsenwijzer.

Sporters en fysiek zeer actieve individuen die geen klachten hebben, maar wel hun prestatie willen verbeteren, kunnen profijt hebben van sportvoedingsadvies.

Een sporter en fysiek zeer actief individu wordt gedefinieerd als 'Een persoon die zich minimaal drie keer per week (gericht) intensief fysiek inspant (traint) gedurende 1 uur of meer met een gemiddelde weekbelasting >4 uur, waarbij de doelstelling is tot betere of optimale (sport)prestatie te komen.'



## VASTSTELLEN PERSOONLIJKE VOEDINGSZORGBEHOEFTE



## BEPAAAL ZORGPROFIEL

- Zelfmanagement: individuen die niet vallen onder een indicatie voor verwijzing zoals geschetst in de medische diagnose.
- Zorgprofessionals (BLCN geaccrediteerde leefstijlcoach): individuen die simpele vragen over een goede basisvoeding passend bij een actieve leefstijl (denk hierbij aan een verantwoord voedingspatroon) hebben en vallen onder een indicatie voor verwijzing zoals geschetst in de medische diagnose.
- Diëtist: actieve individuen zonder sportvoedingsgerelateerde klachten met enkelvoudige problematiek (waardoor zij per definitie vallen onder de verwijzing volgens medische diagnose) waarbij een behandeltraject gericht zal zijn op optimalisatie van het algemene eetpatroon.
- Diëtist met specialistische expertise (Sportdiëtist VSN®): (top)sporters of andere actieve individuen (inclusief gedeconditioneerde individuen, zware beroepen, geüniformeerde beroepen en dansers) met prestatiedoelstellingen, complexe vragen of voedingsgerelateerde problematiek en/of comorbiditeit, waarbij verregaand inzicht in de fysiologische vereisten van de inspanning nodig is voor een goed voedingsadvies (vallen onder indicatie voor verwijzing op basis van medische diagnose).

### Zorgprofiel 1

#### ZELFMANAGEMENT

Individen die niet vallen onder een indicatie voor verwijzing kunnen gebruik maken van de onderstaande literatuur omtrent gezonde voeding en sportvoeding.  
*Aandachtspunten:*

- Individen die plotseling meer actief zijn geworden en meer interesse uiten in voeding bij sport (als gevolg van leefstijlverandering).
- Individen die gericht op zoek zijn naar betrouwbare informatie over sport, gezondheid en voeding.
- Voor algemene informatie over gezonde voeding kan verwezen worden naar de volgende bronnen.

#### Literatuur:

Voor algemene informatie over verantwoorde sportvoeding kan verwezen worden naar specifieke webpagina's van het voedingscentrum of de website van sportdietetiek Nederland ([www.sportdietetiek.nl](http://www.sportdietetiek.nl)):

- Sportdranken, sporttrep en gels
- Sport en eiwitten
- Hardlopen en voeding
- Zout en sporten
- Website VSN

### Zorgprofiel 2

#### ZORGPROFESSIONALS

BLCN-geaccrediteerde leefstijlcoaches zouden op simpele vragen antwoord moeten kunnen geven op vragen van individuen die simpele vragen hebben over een goede basisvoeding passend bij een actieve leefstijl. Leefstijlcoaches kunnen een algemeen voedingsadvies opstellen dat voldoet aan de richtlijn Gezonde Voeding, waarin in zijn algemeenheid rekening wordt gehouden met fysieke activiteit. Tevens kan de BLCN geaccrediteerde leefstijlcoach samenwerken met een (sport)diëtist. Het is onwaarschijnlijk dat andere groepen zorgprofessionals (zoals bijvoorbeeld praktijkondersteuners en wijkverpleegkundigen) een goed basisadvies kunnen verstrekken op het gebied van gezonde voeding bij een actieve leefstijl.

#### *Aandachtspunten:*

- Het is van essentieel belang dat de zorgprofessional in staat is te kunnen bepalen wanneer de complexiteit van de vraag niet te beantwoorden is met zijn/haar kennisniveau gezien de grote variëteit aan kennis tussen zorgprofessionals.
- Het advies van zorgprofessionals richt zich op simpele vragen rondom het thema voeding bij actieve leefstijl. Maak de geadviseerde individu bewust van de beperkingen van het gegeven advies.

### Zorgprofiel 3

#### DIËTIST

Individen kunnen worden doorverwezen naar zowel een reguliere diëtist als een sportdiëtist in het geval van complexe diagnostiek, niet direct gerelateerd aan de sportprestatie, bijvoorbeeld voedingsgerelateerde allergie, overgevoeligheid en andere klachten die niet direct met sport of intensieve inspanning samen hangen, maar wel de gezondheid of een optimale sportprestatie kunnen belemmeren. De reguliere diëtist, maar ook de sportdiëtist is in staat om een advies te geven gericht op een verantwoorde voedingsinname bij actieve individuen, waarbij de persoonlijke voorkeuren of medische belemmeringen met betrekking tot voedingsgroepen centraal staat.

#### *Aandachtspunten:*

- Draagt zorg voor volwaardige voeding afgestemd op het individu.
- Adviseert en handelt vanuit de drie pijlers van evidence based practice (EBP).
- Baseert haar/zijn diëtistisch handelen op de dieetbehandelingsrichtlijn wedstrijd sport (deel A en B ten aanzien van basisvoeding en voeding rondom sport).
- Diëtist verwijst door naar collega sportdiëtist indien de materie het eigen kennis- en/of ervaringsniveau overstijgt.

### Zorgprofiel 4

#### DIËTIST MET SPECIALISTISCHE EXPERTISE

Een sportdiëtist is gespecialiseerd in het opstellen van een individueel voedingsplan voor sporters en andere actieve individuen (inclusief zware beroepen, geüniformeerde beroepen en dansers), heeft gedegen kennis van inspanningsfysiologie en is op de hoogte van de praktische uitdagingen die fysieke inspanning met zich mee brengt. Ook kan de sportdiëtist zijn/haar handelen afstemmen op team- en sportorganisatiebelangen en is daarmee in staat om zowel individueel sportvoedingsadvies te geven, maar ook sportvoedingsbeleid op te stellen en te implementeren bij teams en sportorganisaties.

#### *Aandachtspunten:*

- Voedingsadvies gericht op het verminderen en voorkomen van sportgerelateerde klachten en optimalisatie van de (sport)prestatie en gezondheid.
- Advies en begeleiding bij ondermeer: Herstel bij/of voorkomen van blessures, inspanningsgeïnduceerde maagdarmlklachten, lage energiebeschikbaarheid (RED-S, inclusief menstruatie stoornissen, vermoeidheid en/of een toename van blessures), Anorexia Athletica, vitamine- en mineraaltekorten, voedingssuppletie en sportvoedingsproducten, hypohydratie, ondergewicht of die vallen onder één van de aandachtsgroepen: (talentvolle) jeugd sporters, paralympische sporters, sporters met een eetstoornis, reizende sporters, vegetarisch en veganistische sporters, esthetische sporters, gewichtsklassesporters, (ultra)duursporters en vastende sporters (al dan niet religieus).
- Adviseert en handelt vanuit de drie pijlers van evidence based practice (EBP). Baseert haar/zijn diëtistisch handelen op de dieetbehandelingsrichtlijn wedstrijd sport (deel A tot en met D).
- Behandelt complexe problematiek multidisciplinair (eventueel als casemanager).
- Is indien nodig een onderdeel van de medisch/technische staf van een sportteam en sportorganisatie en is daarmee verantwoordelijk voor het opstellen en implementeren van (sport)voedingsbeleid.

Webpagina's voedingscentrum:

- **Sportdranken, sportrepen en gels**
- **Sport en eiwitten**
- **Hardlopen en voeding**
- **Zout en sporten**

Pannekoek, S., van der Stelt, T., & Wisse, V. (2017). Eet als een atleet.

Wassink, H., Maas, T., Spruijt, L., & Koert, W. (2018). Eigen Kracht.

van Geel, A., & Hermans, J. (2016). Voeding en sport.

Harms-Aris, C., & Geerets, T. (2012). Sportvoedingsatlas.

Hoogervorst, D., Wardenaar, F., & Maas, T. (2022). Richtlijn Wedstrijdsport.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2018). Sport Nutrition (3rd ed.).

Laatste update: februari 2023 door netwerk VSN