

Het leven van...

Naam: Dion van Bommel
Leeftijd: 54 jaar
Beroep: Huisarts



Deze keer in de serie 'Het leven van...' vertelt Dion van Bommel over zijn kijk op het gebruik van supplementen in de topsport. "Supplementen zorgen voor betere prestaties en minder blessures" aldus Dion van Bommel, adviserend arts van veel topsporters, waaronder de RABO wielploeg.

Dion van Bommel: 'In de topsport gaat het om kleine verschillen'

'Sporten als wielrennen, zwemmen en fitness zijn gezond voor lichaam en geest. Maar het is heel belangrijk om de consumptie van antioxidanten aan te passen om je uithoudingsvermogen te vergroten en blessures te voorkomen' vertelt Dion van Bommel.

Een gezond dieet, absoluut niet roken en een beperkt alcoholgebruik zijn de essentiële voorwaarden om professioneel duursport te bedrijven. Zelf vindt Van Bommel dat ook een goed antioxidant supplement niet in deze lijst mag ontbreken. Hij heeft hier een uitgesproken mening over. 'Antioxidanten zijn beslist zeer belangrijk. Ik raad alle atleten aan deze te gebruiken, niet als vervanging van gezond eten, maar als aanvulling om de weerstand tegen ziekte en blessures te voorkomen en het uithoudingsvermogen te vergroten. Zelfs het meest uitgebalanceerde voedingspakket heeft tekortkomingen voor de duursporter. De lichamelijke belasting waaraan deze sporters zijn blootgesteld is zo groot dat ze supplementen moeten nemen om er zeker van te zijn dat zij voldoende van de beschermende voedingsstoffen binnenkrijgen.'

Verdiept in de achtergronden

Van Bommel heeft zich goed verdiept in de achtergronden van zijn adviezen. 'In de literatuur is hier dan ook veel over te vinden. Van alle zuurstof die wij inademen wordt 2% tot 5% niet goed gebruikt. Dit deel wordt omgezet in reactieve zuurstof deeltjes, die ook wel vrije radicalen worden genoemd. Hoe meer je sport, hoe meer zuurstof je nodig hebt en hoe meer vrije radicalen worden geproduceerd. Je snapt dan wel dat duursporters als professionele wielrenners extra antioxidanten nodig hebben. Naast deze kennis van hoe het lichaam werkt heb ik me ook verdiept in de wetenschappelijke publicaties. Daar wordt gemeld dat antioxidanten bij

zware inspanningen spierschade, die zich uit in spierpijn, kunnen verminderen. In onderzoek wordt ook duidelijk gemaakt dat goede training van groot belang is. Door training worden de lichaamseigen antioxidant enzymen namelijk actiever dat is ook een van de redenen dat getrainde sporters minder last hebben van spierpijn dan ongetrainde sporters. Aanvulling met antioxidanten versterkt het effect van training.'

In de topsport gaat het om kleine verschillen

Een paar dagen gemiste training kan het verschil maken tussen winnen of verliezen. Eigen onderzoek moest duidelijkheid geven. Van Bommel heeft in de periode dat hij bondsarts was onderzoek gedaan naar de effecten van antioxidanten en stoffen die de energieproductie van het lichaam op een natuurlijke manier kunnen verhogen. De keus viel op een hooggedoseerd antioxidant preparaat en co-enzym Q10. Daar moest een selectie gemaakt worden uit het grote aanbod. Als arts en als begeleider van professionele wielrenners zocht hij maximale zekerheid. Zijn speurtocht bracht hem bij het Deense Pharma Nord. In Denemarken moeten supplementen geregistreerd worden. De leverancier moet dan aantonen dat de stoffen die in de pillen zitten binnen de 30 minuten beschikbaar zijn voor het lichaam, waar deze stoffen heen gaan in het lichaam en hoe ze het lichaam weer verlaten. Bio Antioxidant en Bio-quinon Q10 waren beiden geregistreerd in Denemarken en er was onderzoek verricht met de producten zelf. Een ander punt van belang is hoe goed deze aangevulde antioxidanten verdragen worden door de sporter. In een rit van 200 km kun je immers geen maagkramp of darmproblemen gebruiken. Ook daar scoorde beide producten prima op. De opzet van het onderzoek was dat de

helft van een groep van 16 professionele renners de combinatie Bio-Antioxidant en Bio-Quinon Q10 zouden krijgen en de andere helft een placebo, een 'nep' tablet zonder werkzame stof. Na 6 en 12 weken werden de resultaten bekeken. De deelnemers die de werkzame combinatie kregen hebben niet alle ritten gewonnen waar ze aan deel hebben genomen, maar de verschillen waren opmerkelijk. Het grootste goed meetbare verschil kwam naar voren in de analyse van de trainingsdagboeken. Daaruit bleek dat de groep die de placebo's had gekregen 2 keer zoveel trainingsdagen had gemist door ziekte en blessures. Van Bommel was overtuigd en is dat nog steeds. In zijn lange loopbaan in de sportgeneeskunde geeft hij de onderzochte combinatie als standaard advies. Op de vraag in hoeverre deze ervaringen door te vertalen zijn naar de amateursporter of zelfs de gemiddelde Nederlander antwoordt hij: 'Veel nieuwe technieken worden in de topsport ontwikkeld. Zo heeft iedereen die een auto heeft plezier van technieken die in de Formule 1 zijn ontwikkeld. Zo gaat het ook met het zoeken naar een optimale ondersteuning van het lichaam van topsporters en de gemiddelde Nederlander'. Deze gemiddelde Nederlander kent Van Bommel ook goed, omdat hij naast zijn baan als sportmedisch begeleider ook werkzaam is als huisarts. Ook daar adviseert hij vaak supplementen met goed gevolg.

Sporten is gezond

Sport is gezond voor lichaam en geest. Leef gezond, eet goed, rook niet, wees matig met alcohol en gebruik goede supplementen om je lichaam goed te onderhouden, dat is het advies van van Bommel.

De supplementen die de RABO wielploeg gebruikt zijn verkrijgbaar via www.bewustwinkelen.nl.

juni/juli 2011

- 6 Dion van Bommel over zijn kijk op het gebruik van supplementen
- 10 Klaar voor de zomer: trends, tips en producten
- 16 Reiswijzer: ontdek het kleinste land van Europa: Luxemburg
- 34 Tuin Geluk: niet meer tuinwerk dan u zou willen
- 38 Het lichaam: meer weten over het sperma
- 40 Kortenbos....een plek die er toe doet
- 43 WijnWijzer: sulfiet: fictie of niet
- 44 Nut van sportvoeding



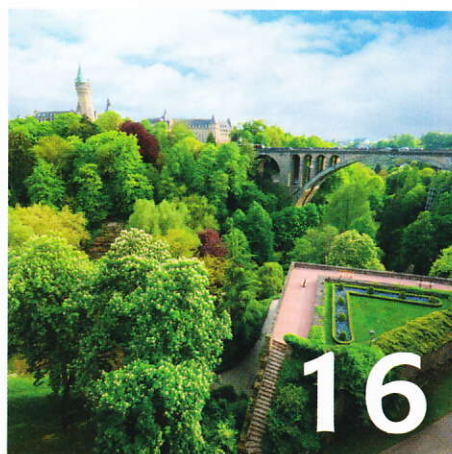
19 *Themakatern: lichaamsverzorging*

Vaste rubrieken

- 5 Colofon / Woord vooraf
- 9 Tips van de diëtist: lichaamsverzorging van binnenuit
- 13 10 Gezondheidsvragen aan Tamara Steinvoot
- 15 Tips van de fysiotherapeut: pijn, een onmisbaar signaal van het lichaam
- 29 WebWijzer
- 30 Uit de kruidentuin: zwarte mosterd
- 33 Product in beeld: Dermalite
- 37 In balans met bloesems: vine (wijnstok)
- 42 Boekenshop
- 45 Speciale lezersprijsvraag
- 46 Volgende editie: augustus/september

45 *Los de puzzel op en win een weekend of midweek naar de Oostappen Groep (recreadata.nl)*

www.gezondheidplus.nl



Reiswijzer: ontdek **Luxemburg**



Kortenbos: **een plek die er toe doet**



Nut van **sportvoeding**