



# BLESSURE

## PROTOCOLLEN

VOEDING EN SUPPLETIE


BIJ DE MEEST VOORKOMENDE

BLESSURES

# **BLESSURE**

## **PROTOCOLLEN**

VOEDING EN SUPPLETIE  
BIJ DE MEEST VOORKOMENDE  
BLESSURES



UITGANGSPUNT BIJ IEDER  
PROTOCOL IS HET GEBRUIK VAN  
**EEN NZVT GOEDGEKEURDE MULTI  
MET EEN ORTHOMOLECULAIRE DOSERING  
VITAMINEN EN MINERALEN**

**Protocol 1:** Pezen / banden / aanhechtingen

**Protocol 2:** Botten / kraakbeen / gewrichten

**Protocol 3:** Spieren

**Protocol 4:** Vermoeidheid / algeheel herstel

#### WAT TE DOEN BIJ

##### MENISCUS- EN BANDLETSEL VAN DE KNIE?

(bijv. voetbalknie)

#### Voeding en suppletie

(zie peesontsteking)

#### WAT TE DOEN BIJ

##### EEN ONTWRICHTING (IN COMBINATIE MET GESCHEURDE BANDEN EN PEZEN)?

#### Voeding en suppletie

(zie peesontsteking)

#### WAT TE DOEN BIJ

##### EEN VERZWIKKING / VER- STUIKING VAN DE ENKEL?

#### Voeding

Zorg dat je vitamine C-rijke voeding gebruikt, zoals bessen met een zure smaak en citrusfruit. Groenten bevatten ook vitamine C, mits niet verhit. Vitamine C gaat kapot bij verhitting.

#### Suppletie

(zie peesontsteking)

#### WAT TE DOEN BIJ

##### VOCHT VASTHOUDEN NA BIJVOORBEELD EEN OPERATIE?

#### Voeding

(zie verzwikking/verstuiking)

#### Suppletie

(zie peesontsteking)

# PROTOCOL 1

## PEZEN / BANDEN / AANHECHTINGEN

De doorbloeding van deze weefsels is achteruit gegaan. Er is tijd nodig voordat herstel volledig heeft plaatsgevonden. Alles dat de doorbloeding verbetert, bevordert het herstel. Denk hierbij ook aan deep tissue massages, sauna's en wisselbaden.

### WAT TE DOEN BIJ

#### PEESONTSTEKING OF OVERBELASTING?

(bijv. achillespeesontsteking / tenniselleboog)

#### Voeding

Kruiden, zoals cayennepeper, chilipeper en andere pepersoorten bevorderen de doorbloeding en zijn daarom aan te raden, net als het gebruik van gember.

Daarnaast wordt vette vis geadviseerd, omdat vette vis omega-3 vetzuren bevat. Omega-3 vetzuren zijn in staat om een ontsteking 'uit te zetten'. Let wel op de balans tussen omega-3 en omega-6 vetzuren (linolzuur) in je voeding. Je moet

namelijk meer omega-3 binnenkrijgen dan omega-6 voor een goed effect.

Ter aanvulling kan een natuurlijke ontstekingsremmer worden ingezet. Geelwortel (kurkuma) is de meest krachtige. Je kunt dit als kruid toevoegen aan je voeding en/of een supplement gebruiken.

#### Suppletie

Een NZVT gekeurde, ontzuurde vitamine C. Vitamine C moet hoog worden gedoseerd om een therapeutisch effect te bereiken. Daarom is het belangrijk om vitamine C in de ontzuurde vorm te gebruiken. Doseringen van 6 tot 15 gram verdeeld over de dag, zijn in dit geval niet ongewoon.

Eventueel kan dit worden aangevuld met MSM poeder, waarbij wordt gestart met 5 gram (theelepel) per dag om vervolgens op te bouwen naar 15 gram (eetlepel) per dag.

Naast voeding rijk aan omega-3 vetzuren wordt een hoge dosering visolie in capsules geadviseerd. Hoog de dosering op, totdat je voelt dat het gaat werken (d.w.z. tot het moment dat je minder/geen pijn ervaart). Houdt de pijn aan, dan gebruik je te weinig en hoog je de dosering verder op. Het is niet ongevoel om 10 visolie capsules per dag te gebruiken in geval van een actieve ontsteking.

Uitwendig kan Arnica gel goed worden gebruikt om de doorbloeding te stimuleren.

# PROTOCOL 2

## BOTTEN / KRAAKBEEN / GEWRICHTEN

De regeneratietijd van deze weefsels is lang. Daarom kan veel tijd nodig zijn voor het herstel volledig heeft plaatsgevonden.

### WAT TE DOEN BIJ

#### EEN BOTBREUK?

##### Voeding

Ontzurende voeding helpt bij het leveren van basische mineralen die de botopbouw bevorderen. Dat betekent veel groenten en minder dierlijke eiwitten en suikers. Met name groene groenten, algen en kruiden(extracten) zijn geschikt.

##### Suppletie

- Magnesium
- Calcium plus
- Vitamine D3 25mcg

Eventueel aangevuld met spirulina, chlorella en/of vloeibaar silicium.

### WAT TE DOEN BIJ

#### BESCHADIGING VAN KRAAKBEEN OF SLIJTAGE?

##### Voeding

Kraakbeen bestaat voor 80% uit water. Het drinken van voldoende zuiver water is dus van belang. Eiwitten dienen als bouwstof en moeten ruimschoots worden gebruikt.

##### Suppletie

- Gewricht (glucosamine, chondroïtine, MSM)
- Proteïnepoeder

Eventueel aangevuld met MSM poeder, waarbij wordt gestart met 5 gram (theelepel) per dag om vervolgens op te bouwen naar 15 gram (eetlepel) per dag.

### WAT TE DOEN BIJ

#### EEN (GEWRICHTS) ONTSTEKING?

##### Voeding

Alle ontstekingsremmende voeding is aan te bevelen. Dit zijn producten met veel antioxidanten (kleurpigmenten). Het gebruik van kruiden en specerijen is aan te bevelen. Naast voeding kunnen deze ook worden ingenomen door het drinken van thee en kruidenextracten. Minder de hoeveelheid omega-6 (plantaardige olie en bewerkte producten) en verhoog de hoeveelheid omega-3 (vette vis).

##### Suppletie

- Kurkuma extract (met zwarte peper)
- Visolie: per dag minimaal 6 visolie capsules. Indien de pijn/ontsteking niet minder wordt, verhoog je dit aantal met 2 per dag totdat je merkt dat het werkt.

Eventueel aangevuld met MSM poeder, waarbij wordt gestart met 5 gram (theelepel) per dag om vervolgens op te bouwen naar 15 gram (eetlepel) per dag.

# PROTOCOL 3

## SPIEREN

Eiwitten en specifieke aminozuren zijn nodig om spierweefsel te laten herstellen en groeien. Om voldoende eiwitten binnen te krijgen, kan een proteïnepoeder worden ingezet. De specifieke aminozuren die nodig zijn voor spierherstel zijn de BCAA's en L-glutamine.

### WAT TE DOEN BIJ

#### SPIERKRAMP?

Om spierkramp te voorkomen en tegen te gaan is het mineraal magnesium essentieel.

#### Voeding

Magnesium zit in noten en groene groenten. Het is echter onmogelijk om met voeding alleen voldoende magnesium binnen te krijgen, zelfs wanneer je voeding gezond is.

#### Suppletie

- Magnesium: 2 capsules vóór de sportinspanning en 1 capsule erna. Op dagen dat niet wordt getraind neem je 3 capsules direct voor het slapen.

### WAT TE DOEN BIJ

#### EEN SPIERSCHEURING (RUPTUUR)?

(bijv. hamstringblessure/liesblessure/zweepslag)

#### Voeding

Dierlijke eiwitten bevatten een gunstiger aminozuurpatroon dan plantaardige eiwitbronnen. Streef daarom naar eiwitten uit vlees, vis, gevogelte en ei. Probeer hierin zoveel mogelijk te variëren.

Spierweefsel (vlees) bevat creatine. Creatine helpt bij het behoud van spiermassa en om tijdens revalidatie je spiermassa op te bouwen.

#### Suppletie

- Proteïnepoeder
- Vitamine C
- Creatine

### WAT TE DOEN BIJ

#### EEN SPIERVERREKKING?

(bijv. hamstringblessure/nek- en rugklachten)

#### Voeding en suppletie

(zie spierscheuring)

# PROTOCOL 4

## VERMOEIDHEID / ALGEHEEL HERSTEL

Adenosinetriphosfaat (ATP) kan worden gezien als de energiebankrekening van de sporter. Deze moet continu worden aangevuld en mag niet in het 'rood' komen te staan. Om ATP te kunnen aanmaken zijn de volgende drie stoffen van belang: magnesium, ribose en creatine. De katalysator om alle energie genererende processen te laten draaien zijn B-vitaminen.

### Voeding

Voeding moet voeden in plaats van vullen. Bewerkte, kant en klare, voorverpakte voedingsmiddelen vullen de maag, maar de verwerking ervan kost het lichaam enorm veel energie. Moe worden na een maaltijd is dan ook niet wenselijk en vooral een teken dat de maaltijd niet optimaal is geweest. Om energie te krijgen moet de voeding dus onbewerkt en bij voorkeur biologisch zijn.

Te veel en te vaak eten leidt ook vaak tot vermoeidheid. Streef naar drie eetmomenten op

een dag. Zorg ervoor dat iedere maaltijd een voldoende maaltijd is. Dat wil zeggen dat elke maaltijd uit de juiste eiwitten, koolhydraten en vetten bestaat, aangevuld met specifieke voedingssupplementen, zoals co-enzym Q10.

Wanneer de opname van voedingsstoffen niet goed verloopt, kan dat te maken hebben met de darmflora. Het herstel van een verstoorde darmflora is mogelijk door het gebruik van een probioticum. Een prebioticum, zoals bijvoorbeeld Inuline, kan worden ingezet als voedingsbodemp voor goede darmbacteriën.

### Suppletie

- Magnesium
- Ribose
- Creatine
- B100 complex
- Co-enzym Q10 50mg in kokosolie
- Probioticum
- Inuline







