Nederlands Olympisch Comité
Nederlandse Sport Federatie

Factsheet voeding 16

Supplementen met bewezen werkzame werking in de context van topsport. Naar oordeel van het NOC*NSF Team Voeding en het Olympisch Medisch Panel.

---

1. Vitamine C
2. Multi-antioxidant (inclusief vitamine C en E en β-caroteen)
3. Bicarbonaat in capsulevorm
4. β-alanine
5. Cafeïne
6. Creatine
7. 'Multi': gecombineerd preparaat met vitamines en mineralen
8. Glucosamine/chondroïtine (gecombineerd en gesulfateerd)
9. Hoogwaardig eiwitsupplement
10. Calcium
11. Vitamine D
12. Probiotica
13. Zink
14. Quercitine

Van de supplementen op deze lijst is een nuttige toepassing in de sportcontext – op basis van wetenschappelijke evidentie – aannemelijk. Welke supplementen voor wie mogelijk positief kunnen bijdragen aan de sportprestatie is van vele factoren afhankelijk. Gecertificeerde sportdiëtisten (zie www.sportdietetiek.nl of neem contact op met het NOC*NSF Team Voeding) kunnen je adviseren of het voor jou nuttig is supplementen te gebruiken en een verantwoorde strategie aanreiken. Voor basisinformatie over supplementen is een groeiend aantal factsheets beschikbaar.

Met betrekking tot supplement 1 t/m 12 geldt dat de waarde specifiek wordt onderkend door het Team Voeding. Effectiviteit (altijd binnen een specifieke context!) van de supplementen 11 en 12 wordt onderkend door zowel het Team Voeding als het Olympisch Medisch Panel. Zink en quercitine worden specifiek aanbevolen door het Olympisch Medisch Panel. Raadpleeg voor eventueel gebruik van vitamine D, probiotica, zink en quercitine bij voorkeur eerst je sportarts! Het Olympisch Medisch Panel heeft een factsheet over deze stoffen en hun rol bij immuniteit beschikbaar.