

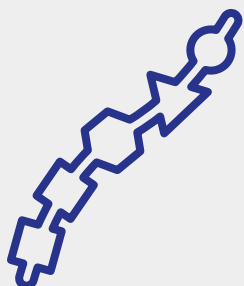
# BCAA



## Waarom

Eiwitten is opgebouwd uit 20 verschillende aminozuren waarvan er 8 essentieel zijn. Voor deze essentiële aminozuren zijn we volledig op onze voeding aangewezen. Drie van deze essentiële aminozuren: leucine, isoleucine en valine worden ook wel de Branched Chain Amino Acids (BCAA), of 'vertakte keten aminozuren' in het Nederlands, genoemd. Deze BCAA's kunnen dus niet door het lichaam worden aangemaakt en moeten via de voeding ingenomen worden. Eiwitten, inclusief een voldoende hoeveelheid van de BCAA leucine, zijn belangrijk voor spieropbouw en trainingsadaptatie.

Het is dus heel belangrijk dat je eiwitname optimaal is. De meeste sporters krijgen eiwitten, en ook daarmee ook BCAA's, in voldoende mate binnen via de gewone voeding. Ondanks alle claims die fabrikanten op hun verpakkingen zetten, zal extra suppletie met BCAA geen enkele toegevoegde waarde hebben.



## Wat

Voor optimale spieropbouw en beperking van spierschade lijkt een hoeveelheid van 20-30 gram eiwitten met 8 gram essentiële aminozuren waarvan 2-3 gram leucine, voldoende te zijn (zie de FoodFacts over optimale eiwitvoorziening). Dierlijke eiwitbronnen bevatten goede hoeveelheden leucine, maar ook de andere aminozuren. We zeggen daarom dat de eiwitkwaliteit in vleeswaren, vis, eieren en zuivelproducten hoog is. Je kunt ook alle aminozuren in voldoende mate binnenkrijgen door plantaardige eiwitbronnen te kiezen, maar dan is een iets grotere hoeveelheid nodig en je dient verschillende voedingsbronnen te combineren (30-40g eiwitten). Zie ook de FoodFacts over vegetarische en veganistische voeding voor sporters.





## Wanneer

Voor topsporters in het algemeen is het belangrijk om goede eiwitbronnen te includeren in elke maaltijd. Dit wordt nog belangrijker in een periode met lage energie-inname, zoals bij het afvallen om de spiermassa te behouden en in zware trainingsperioden. Je bereikt de optimale hoeveelheid BCAA door hoge kwaliteit eiwitten in de gewone voeding als je in elke maaltijd 20-30 gram dierlijk eiwitten of 30-40 gram plantaardig eiwitten includeert. In perioden waar dit moeilijk is te behalen zou een eiwit-supplement met een hoog leucine gehalte een optie kunnen zijn. Raadpleeg je TeamNL sportdiëtist of voedingskundige voor advies voor het innemen van een eiwit-supplement, en zorg altijd ervoor dat het supplement op verboden stoffen getest is (zoals NZVT). BCAA supplementeren zonder de andere aminozuren heeft geen effect, dus kun je net zo goed eiwitten nemen die alle aminozuren bevatten of combinaties van eiwitten die dit doel bereiken.



## Praktijk

- Om aan de aangeraden 2-3 gram leucine te komen, neem 20-30 gram eiwitten van hoge kwaliteit in elke maaltijd
- 2-3 gram leucine vind je in:
  - o 200 gram kwark
  - o Omelet van 3 eieren
  - o 600 mL melk of yoghurt
  - o Boterhammen met 2 plakken ham en 2 plakken kaas
  - o 1 kleine filet (120 gram) kip, rundvlees of vis
- Als het nemen van eiwitrijke voeding onvoldoende lukt, neem dan een eiwitshake of reep - bijvoorbeeld de wei en caseïne poeders van Campina die TeamNL sporters krijgen
- Als dit niet lukt zou losse BCAA's een optie zijn.