



TeamNL Food Facts

Bietensap en nitraat



Waarom

Nitraat, in ruime mate aanwezig in rode bieten en groene bladgroenten, kan de prestatie verbeteren tijdens inspanningen waarbij **zuurstof een beperkende factor is**. Nitraat zorgt voor een betere doorbloeding van de spier, wat het transport van zuurstof naar de werkende spieren kan vergroten. Dit kan interessant zijn bij **duurinspanning op hoogte** of bij inspanning van **hoge intensiteit**. Ook kan nitraat voor efficiëntere en sterkere **spiercontracties** zorgen, wat betere prestaties geeft in sprint- en krachtsporten.



Wat

Een dagelijkse dosis van **600-800 mg nitraat** bovenop de normale voeding kan volstaan voor een prestatie-verbeterend effect. Dit kan in de vorm van **1,5-2 flesjes van 70 mL geconcentreerde rode bietensap, of 200-400 gram nitraatrijke groenten** (rucola, spinazie, groene slasoorten en rode bieten).

Vermijd hierbij antibacteriële mondspoeling/tandpasta om de werking van de mondbacteriën die nitraat omzetten te behouden. Nitraat verlaagt de bloeddruk. Als je reeds een lage bloeddruk hebt, raadpleeg je arts vóór het starten van hoge nitraatsuppletie.



Wanneer

Een **dagelijkse dosis** van nitraat vanaf **3-6 dagen vóór** een wedstrijd lijkt iets gunstiger te zijn dan alleen nitraatinnname op de dag zelf. Het optimale effect van de **laatste dosis** wordt bereikt bij het innemen **2-3 uur voor de inspanning**.

Nitraat uit groente leidt niet tot gezondheidsrisico's (zoals eerder discussie over is geweest). Maar aangezien langetermijneffecten niet zijn onderzocht, adviseren we nitraat te nemen vóór belangrijke wedstrijden en niet continue het gehele jaar.



powered by





Praktijk

Bij het kiezen van nitraatrijke groenten, zoals rucola, spinazie, groene slasoorten of rode bieten, zal een grote portie van 200-400 gram bovenop de normale voeding nodig zijn om een prestatie verbeterend effect te bereiken. Let op dat bij het koken/bakken van groenten een deel van het nitraat verloren gaat en grotere hoeveelheden nodig zullen zijn. Voordeel van een flesje geconcentreerde bietensap is dat je exact kunt weten hoeveel nitraat je binnen krijgt.

Bij het gebruik van rode bietensap (concentraat) kleurt de urine roze en is de stoelgang donkerder. Dit kan geen kwaad.

Zowel inname van grote hoeveelheden groente als rode bietensap zou maag- en darmklachten kunnen veroorzaken. Verder heeft (geconcentreerde) rode bietensap een smaak die niet iedereen prettig vindt. Oefen daarom eerst in een trainingssituatie alvorens het net voor/tijdens een wedstrijd te gebruiken.

Nitraat-smoothierecept (300mL)

25 g rucola

110 g courgette

60 g rabarbermoes

75 g mango

105 mL sinaasappelsap

