

'IK ZIE ENERGIEDRANK ALS EEN FUNCTIONEEL PRODUCT'



Fotografie: Joep Buijs

Els Visser (29) is professioneel triatleet en gepromoveerd arts in de chirurgie. In oktober 2019 werd Els 16e bij het WK Ironman in Hawaii. Een maand later behaalde ze haar PhD. Wij spraken Els over haar visie op een gezonde levensstijl en het drinken van energiedranken in het bijzonder. Want er is steeds meer te doen rondom de verkoop van energiedranken in ziekenhuizen. Els kijkt hier als arts en atleet echter anders naar.

Hoe ben je erbij gekomen om na je studie geneeskunde toch professioneel triatleet te worden?

"Tijdens mijn studententijd liep ik wel eens hard en vroeger heb ik aan wedstrijdzwemmen gedaan. In 2016 deed ik voor het eerst mee aan een sprint triathlon in Amsterdam en daaropvolgend vertelde een collega vanuit de chirurgie mij over de Ironman Races, dit leek mij super gaaf en uitdagend. Ik ben toen voor de Ironman race gaan trainen en ik merkte dat ik in een korte tijd veel progressie maakte. De coach waarmee ik werkte zei dat ik super mooie resultaten zou kunnen halen als ik me meer op de sport zou focussen. Dat heb ik gedaan."

Hoe stel jij jouw voeding samen in combinatie met jouw sport?

"Triatlon bestaat uit 3 onderdelen. Maar ik zie voeding eigenlijk als de vierde discipline. Ik eet veel eiwitten voor het herstel van mijn spieren en zorg dat ik mijn groenten en vitamines binnenkrijg. Zolang de balans goed is hoort daar af en toe ook een glas wijn of chocolade bij. Tijdens de race houd ik me vast aan 1 soort voeding, een poedermix met daarin koolhydraten en elektrolyten. Dit neem ik in met water. Even voor de race neem ik vaak cafeïne en suiker in de vorm van een Red Bull en ook in het laatste uur neem ik nog een Red Bull voor

de laatste boost die ik dan echt nodig heb. Tijdens mijn off season is het tijd om alles los te laten en te ontspannen, een moment dat ik minder op mijn voeding let en vooral eet en drink waar ik zin in heb.

Vind jij dan dat een energiedrank past in een gezonde levensstijl als sporter?

Ik zie energiedrank als een functioneel product. Een product dat prima kan passen in een gezonde levensstijl en wanneer je het gebruikt als brandstof voor extra energie dient. Tijdens trainingen is het bijvoorbeeld belangrijk om je energie op pijl te houden en moet je je suikers aanvullen. Energiedrank kan hierbij helpen. En ik drink het ook in de auto of tijdens mijn onderzoek voor mijn promotietraject aan het einde van de dag. Maar dan neem ik de suikervrije variant. Functioneel betekent voor mij verder dat je aan 1 blikje energiedrank genoeg hebt om het gewenste effect te bereiken. Als je er een bewuste keuze voor maakt dan vind ik dat het prima past in een gezonde leefstijl.

Energiedranken krijgen veel reacties op de ingrediënten cafeïne, taurine, suikers en aspartaam. Hoe kijk jij daar tegenaan?

Er zit evenveel cafeïne in als een kop koffie en net zoveel suiker als een glas appelsap. Dus het is maar hoe je er naar kijkt. Net als cola of appelsap is het niet goed als je 4 blikken per dag drinkt. Dit is dus ook precies hoe je Red Bull niet moet gebruiken. Het is puur functioneel en dus niet als dorstlesser of lekker drankje bedoeld. Red Bull kan als je het op een verantwoorde manier drinkt juist stimulerend werken op het moment dat het belangrijk is. Bijvoorbeeld bij een laatste training kan een Red Bull net het verschil maken, dat noem ik niet ongezond.

Er is veel commotie rondom de verkoop van energiedranken in ziekenhuizen voor bezoekers en veel ziekenhuizen halen ze uit het assortiment. Hoe sta jij hierin?

Ik vind het apart dat het specifiek Red Bull raakt en geen andere producten zoals appelsap of cola waar net zo veel of soms zelfs meer suiker in zit. Wat ik wel goed vind is dat ik heb gemerkt dat veel restaurants in ziekenhuizen een stuk bewuster zijn geworden. De producten zijn sinds een paar jaar steeds gezonder en bij specifieke producten worden de calorieën genoteerd. Ik denk juist ook dat de traditie van de hele dag door koffie drinken, of regelmatig een appelsapje tussendoor slecht is maar meer 'geaccepteerd'. Terwijl dat echt ongezond is. Ik zou willen adviseren om in de ochtend een kop koffie te drinken en de rest van de dag water. Wanneer je aan het einde van de dag een dip hebt en jezelf iets fris gunt, je dan iets met suiker neemt of energiedrank. Je hebt op specifieke momenten van de dag die energie nodig.



Fotografie: Stet Hanson