

***Veganisme in de topsport:
prestatiebevorderend of
gevaarlijk experiment?***

Sneller, hoger, plantaardiger

Met Lewis Hamilton, Novak Djokovic, Chris Paul en nu ook Union-speler Christian Burgess eet de top van de formule 1, het mannentennis, de NBA en de Belgische voetbalcompetitie opvallend veganistisch. Toeval of trend? En is vegan topsport wel gezond?

Door **LANDER DEWEER**, illustratie **STEVE MICHIELS**

'Ik zal altijd een beetje anders blijven', zei Christian Burgess vorige week in de Franstalige krant *La Dernière Heure*. De verdediger van Union Sint-Gillis, koploper in de Jupiler League, doelde op zijn diploma geschiedenis en zijn bezoek aan de vluchtelingenkampen in Calais, maar ook op zijn voedingspatroon. Uit klimaatoverwegingen eet de Brit sinds enkele jaren geen dierlijke producten meer. 'Ik heb altijd tegen mezelf gezegd dat ik ermee zou stoppen als het een negatieve invloed op mijn voetbalcarrière zou hebben', zei

Burgess nog. 'Maar dat is niet het geval, verre van.'

Burgess is daarmee een van de weinige veganistische topsporters in ons land. Voor zover we weten, want kennelijk is het schrappen van vlees en zuivel uit je dieet niet iets waar je mee uitpakt. 'Ik sprak er meer over toen ik nog in Engeland speelde', zegt Burgess in een reactie aan *Knack* (zie kader). 'In België reageren mijn ploegmaats er meestal afwijzend op.'





Het doet denken aan wat pistier Kenny De Ketele onlangs in *Knack* vertelde over zijn beslissing van enkele jaren geleden om voortaan vegetarisch te eten. 'Het heeft wonderen gedaan voor mijn gezondheid', zei de winnaar van de laatste Zesdaagse van Vlaanderen-Gent. 'Ik verloor gewicht en trapte meer watts. (...) Mijn bloedresultaten zijn nooit beter geweest. 'Maar', voegde hij eraan toe, 'ik profileer mij er bewust niet mee. Om een of andere reden roept het weerstand op als je zegt dat je geen vlees eet. De bekende wielerverzorger Jef D'Hont schreef op Facebook: "Ocharme, hij gaat bloedarmoede krijgen!"'

En dan is De Ketele nog niet eens veganist, maar vegetariër. 'België is nog veel meer op vlees gericht dan het Verenigd Koninkrijk', zegt Burgess. 'Toen ik voor het eerst naar België kwam, kon de staf niet geloven dat ik geen vlees at.'

In het buitenland is er aan voorbeelden nochtans geen gebrek. Lewis Hamilton, die dit jaar met Max Verstappen strijdt om de wereldtitel in de formule 1, vertelt graag dat hij zich beter voelt dan ooit sinds hij veganistisch eet. 'Je moet de juiste brandstof binnenkrijgen', zei hij in de door hem mee geproduceerde Netflix-documentaire *The Game Changers* (2018).

In de NBA, de hoogste afdeling van het Amerikaanse basketbal, beleeft Chris Paul dan weer een opvallende tweede jeugd. De 36-jarige draaischijf

PROFESSOR WIM DERAVE (UGENT):
'Het is niet wetenschappelijk bewezen dat vegan eten voordeliger zou zijn voor sporters.'

van de Phoenix Suns werd veganistisch na het bekijken van *The Game Changers*. Naar eigen zeggen blies die beslissing zijn carrière nieuw leven in.

Venus en Serena Williams, Novak Djokovic, *mixed martial arts*-vechter Nate Diaz: zo goed als altijd zijn de

getuigenissen gelijk. Sinds ze alle vlees en zuivel uit hun leven hebben gebannen, voelen de topsporters zich nog energieke, herstellen ze nog sneller, kunnen ze nog meer trainingsarbeid aan.

Maar klopt dat wel? Of zijn er aan vegan topsport ook risico's verbonden? En als het klopt, waarom is veganisme dan niet de norm in topsportland?

Ecologische voetafdruk

'Jonge topsporters zijn veel bewuster bezig met hun voeding, al van in het begin van hun carrière', zegt topsportdiëtiste Stephanie Scheirlynck, die onder meer met wielerteam Trek-Segafredo, voetbalclub RSC Anderlecht en olympisch kampioene zevenkamp Nafi Thiam samenwerkt. 'Op dit moment begeleid ik nog niemand die volledig veganistisch is, maar de aandacht voor plantaardige voeding groeit wel. Toen ik vijftien jaar geleden afstudeerde, waren vegetarische sporters uitzonderingen. Ondertussen zijn er veel. Wie weet kan ik over vijftien jaar hetzelfde zeggen over veganistische sporters.'

In het wielrennen duikt veganisme steeds vaker op. Viervoudig Ronde van Frankrijk-winnaar Chris Froome werd net als Chris Paul geïnspireerd door *The Game Changers* en schakelde in 2019 over op een plantaardig dieet. Adam Hansen, de Australische oud-renner van onder meer Lotto-Soudal die naam maakte door maar liefst twintig grote rondes op rij uit te rijden, is vegan, net zoals de Nederlander Maarten Tjallingii eerder.

'De laatste jaren word ik er meer en meer over aangesproken door collega's', zegt mountainbiker Frans Claes, die sinds 2009 volledig plantaardig eet. 'Vooral door jongeren, die sowieso al veel minder rood vlees eten.' Claes werd in 2015 en 2016 Belgisch kampioen mountainbikemarathon, stond een tijdje aan de leiding van de UCI World Ranking en eindigde vorige maand samen met Jens Schuermans als elfde ►

CHRISTIAN BURGESS: 'DE STAF KON NIET GELOVEN DAT IK GEEN VLEES AT'

De verdediger van voetbalclub Union Sint-Gillis is al jaren veganist.

Heeft uw veganisme invloed op uw prestaties?

CHRISTIAN BURGESS: Ik denk dat het een positief effect heeft op mijn herstel. Ik heb altijd veel energie, til de zwaarste gewichten en speel goed sinds ik veganist ben. Al kunnen volwassenheid, natuurlijke groei en routine natuurlijk ook een rol spelen.

Praat u erover met uw ploegmaats?

BURGESS: In Engeland was er meer belangstelling voor. Spelers in België vroegen er wel naar, maar ze vonden het meestal maar niets.

Hoort u vaak clichés zoals 'van vlees word je sterk'?

BURGESS: Ja, en dat is er maar één.

In andere sporten raakt veganisme ingeburgerd. Waarom zijn zo weinig topvoetballers vegan?

BURGESS: Ik las dat Lionel Messi (Paris Saint-Germain, nvdr) vlees vermijdt tijdens het seizoen, maar ik weet niet of dat honderd procent waar is. Jermain Defoe van Glasgow Rangers is grotendeels veganist, en speelt op zijn 39^e nog altijd. Maar over het algemeen denk ik dat we in het voetbal langer vasthouden aan onze tradities of ouderwetse opvattingen dan in de meeste andere sporten. Je hoort nog altijd zaken als 'krachtraining vertraagt je', terwijl het duidelijk is dat enkele van de snelste mensen ter wereld krachtraining in hun voordeel gebruiken. Er is ook zeker een verband tussen het eten van vlees en veronderstelde mannelijkheid. 'Stoer' of 'mannelijk' zijn, is in het voetbal nogal belangrijk.



in de meerdaagse mountainbikewedstrijd Cape Epic in Zuid-Afrika. 'Ik kom ook almaar meer atleten tegen die al veganistisch zijn', zegt hij. 'De omkering in de geesten is volop bezig.'

Ook de Nederlandse sport- en dansdiëtist Karin Lambrechtse, performancechef en foodcoachcoördinator bij het wielerteam Jumbo-Visma van Wout van Aert en Primoz Roglic, heeft dat gevoel. 'Je ziet steeds meer vegan topsporters opduiken', zegt ze. 'De aandacht voor dierenwelzijn en het klimaat is veel sterker aanwezig dan voorheen. Wielrenners moeten zo veel kilocalorieën eten. Als ze die allemaal via dierlijke producten innemen, wordt de ecologische voetafdruk bijzonder groot. Een toenemend aantal geeft er de voorkeur aan om toch zeker een deel ervan door plantaardige producten te vervangen, ook voor de variatie.'

In het mannenteam van Jumbo-Visma is geen enkele renner volledig veganist of vegetariër, maar tijdens trainingsstages of rittenwedstrijden schotelt Lambrechtse de renners wel almaar vaker tofu, tempeh en plantaardig gehakt voor. Heel af en toe merken ze het verschil, meestal niet. Lambrechtse: 'Vroeger aten wielrenners veel vlees, om te herstellen. Ondertussen weten de meeste renners ook wel dat je de eiwitten evengoed uit plantaardige voeding kunt halen. Als topsporter is het vooral essentieel dat je de juiste voedingsbronnen binnenkrijgt. Of je dat nu doet met een plantaardig of een dierlijk dieet, maakt niet uit. Het is vooral een morele en ethische keuze.'

Scheirlynck: 'Ik zie meer atleten die naar een gulden middenweg zoeken: op rustdagen of rustige trainingsdagen volledig plantaardig en op intensieve trainingsdagen of wedstrijddagen

nog wel een eitje of een stukje kip.'

Voedingswaarde

Een overschakeling naar een vegetarisch dieet is vooral voor duursporters een logische stap, zegt Wim Derave, professor bewegings- en sportwetenschap aan de UGent. 'Ethische of Keniaanse lopers halen soms tot tachtig procent van hun energie uit koolhydraten, vooral uit groenten, omdat vlees of vis er schaars is.' Maar een stap verder raadt hij af. 'Om

als topsporter veganistisch te eten, moet je toch heel goed de waarde van je voedingsbronnen kennen en alert zijn voor tekorten van bijvoorbeeld vitamine B12 of ijzer. Het nadeel van het weglaten van dierlijke eiwitten is te groot.'

Lambrechtse: 'Dé uitdaging met plantaardige eiwitten is dat ze minder goed worden opgenomen door het lichaam. Je moet goed combineren – rijst met peulvruchten, pasta met linzen – om alle nodige aminozuren

binnen te krijgen. Een topsporter moet ongeveer 2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht opnemen, tegenover 0,8 gram voor normale mensen. Met een plantaardig dieet komt daar nog een toeslag van ongeveer 25 procent bij, wat betekent dat je porties nog groter worden. Je krijgt nog meer vezels binnen dan anders, wat darmklachten kan veroorzaken. Maar het is zeker te doen, als je er goed in begeleid wordt.'

Scheirlynck: 'Het is zeker mogelijk, maar het is wel een puzzel. En het leven van een topsporter is zo al ingewikkeld, je moet aan duizend dingen tegelijk denken. Je maakt het jezelf dus nog wat moeilijker, zonder duidelijk wetenschappelijk bewijs dat het ook tot betere

'Vegan eten is een puzzel. En het leven van een topsporter is al zo ingewikkeld.'

Stephanie Scheirlynck, topsportdiëtiste





prestaties leidt. Maar een atleet die het klimaat of het dierenwelzijn als motivatie heeft, heeft dat er zeker voor over.'

Derave: 'Om een optimale ondersteuning te bieden, is een volledig plantaardig voedingspatroon complex en het is nog niet wetenschappelijk bewezen dat het

voordeliger zou zijn. Een voorbeeld is creatine, dat in vlees zit. Als we geen vlees eten, kan ons lichaam die stof zelf aanmaken, maar niet genoeg. Zeker niet voor een sporter die explosieve, hoog-intensieve inspanningen moet leveren. Die moet dan creatine bijnemen via supplementen, maar het zal nooit even optimaal zijn. Vegetarische kampioenen zullen we zeker meer en meer zien. Veganistische, daar twijfel ik nog aan.'

Carl Lewis & co.

Vanzelfsprekend waren er ook vroeger al veganistische topsporters. De Amerikaanse sprint- en verspringkampioen Carl Lewis schreef de successen die hij op het WK atletiek van 1991 in Tokio behaalde toe aan het plantaardige dieet waarmee hij een jaar eerder was begonnen.

'Mensen vroegen me naar mijn geheim, maar ik wist niet eens dat ik er een had', zei tennisspeelster en negenvoudig Wimbledonwinnares Martina Navratilova over de comeback in het dubbelspel die ze op haar 45^e maakte. 'Ik wist wel dat mijn evolutie richting een *plant-based diet* een van de voornaamste redenen was waarom ik zes weken voor mijn vijftigste verjaardag het gemengd dubbelspel op de US Open kon winnen.'

Door de toenemende aandacht voor de klimaatverandering en het aandeel van de industriële veeteelt in de mondiale CO₂-uitstoot raakte veganisme de laatste jaren meer en meer ingeburgerd. Het verwierf zelfs een hip imago, en is bijgevolg een nieuwe markt die kan worden ontgonnen. Ook door sportmerken.

Maar is een omschakeling naar een plantaardig voedingspatroon wel aan-

geraden voor amateursporters? 'Door over te stappen op plantaardige voeding ga je sowieso gezonder en gevarieerder eten', zegt Stephanie Scheirlynck. 'Je móét wel, om aan voldoende energie te komen, en je zult ook bewuster bezig zijn met wat op je bord belandt. Maar betere prestaties zullen dus niet automatisch volgen.'

Taboe

Lewis Hamilton. Novak Djokovic. Chris Paul. Aan de top van de formule 1, het mannentennis en de NBA is plantaardig eten al jaren de regel. Maar waar blijft het Belgische boegbeeld? Zwemster Fanny Lecluyse schakelde in haar voorbereiding op de Olympische Spelen in Tokio over op een veganistisch dieet, en Kim Clijsters eet vaak plantaardig. Wie neemt het voortouw?

'Ik loop er zelf ook niet mee te koop dat ik veganistisch ben', zegt mountainbiker Frans Claes. 'Op de een of andere manier is het nog altijd een taboe.'

Derave: 'Wij Belgen zijn sowieso ook iets minder gevoelig voor de celebritycultus, die in de Verenigde Staten veel sterker leeft. Maar door de klimaatverandering, die almaar hoger op de agenda zal komen te staan, zal er de komende jaren ongetwijfeld een breder maatschappelijk draagvlak komen voor plantaardige voeding.'

Lambrechts: 'In het vrouwenteam van Jumbo-Visma zit wel een veganistische renster. Onder vrouwen leeft het nog meer. Slank blijven, wat een van de voordelen is van plantaardig eten, is voor vrouwen nog iets meer een aandachtspunt. En vlees eten wordt door mannen meer als stoer beschouwd.' ●