

“Geen probleem voor vegetariërs, maar veganisme raden we af”



N Het Nieuwsblad - 19 Nov. 2019
Pagina 12

* Het Nieuwsblad : Vlaamse Ardennen - Gent, Oostende-Westhoek, Antwerpen, Brussel-Noordrand, Kortrijk-Waregem-Menen, Limburg, Meetjesland - Leiestreek, Pajottenland, Mechelen-Lier, Leuven-Hageland, Roeselare-Tielt-Izegem, Kempen, Waasland, Dender, Aan Gent gebonden, Brugge-Oostkust

Kenny De Ketele (34) en Robbe Ghys (22) hebben de Zesdaagse gewonnen op een volstrekt vegetarisch dieet. Daarmee bewijzen ze wat ook Lewis Hamilton en Arnold Schwarzenegger ons willen leren in een nieuwe Netflix-documentaire: topsport kan perfect zonder vlees of vis. “Voor duursporters zijn er zelfs voordelen aan verbonden.”

De Gentse Zesdaagse is gisteren gewonnen door 'Team Veggie': Kenny De Ketele en Robbe Ghys eten allebei vlees noch vis. De Ketele pas sinds enkele weken, Ghys is al meer dan vijftien jaar vegetariër. Zoals De Ketele zegt: “Robbe heeft geen flauw idee hoe een biefstuk smaakt.”

Vegetariërs in het wielrennen zijn niet nieuw: Robert Millar was het, net als Allan Peiper. In het beruchte Linda McCartney Racing Team kregen eind jaren negentig zelfs alleen vegetariërs een contract. En Tom Boonen schakelde - op aanraden van een Kempische oud-cafébaas nog wel - ooit een tijdlang over op een macrobiotisch dieet. Toch is het vooroordeel dat vegetarisme niet verenigbaar is met wielrennen altijd blijven bestaan. Nederlander Maarten Tjallingii, profrenner tot 2016, getuigt: “Ik ben een vegetariër van de derde generatie. Ik heb het thuis nooit anders gekend. Maar doorheen mijn carrière als wielrenner is het bij ongeveer elke maaltijd onderwerp van gesprek geweest. Hoogstens een keer niet bij het ontbijt. (lacht) Iedereen wilde altijd weten: Maarten, vegetariër... Hoe doe je dat?”

Ook Robbe Ghys kent het voorbehoud dat de wielwereld heeft bij vegetariërs: “Nu komt het positief in de media, maar dat is niet altijd zo geweest. Vorig jaar presteerde ik op de weg niet zoals de ploeg het had verwacht. Toen kreeg ik het te horen: Je eet niet goed.”

Nochtans is er wetenschappelijk geen bewijs dat vegetariërs in het peloton een competitief nadeel zouden hebben. Integendeel. “Zeker voor duursporters zijn er voordelen aan verbonden”, zegt professor Wim Derave, docent voedingsleer en sportvoeding aan de Gentse Universiteit. “Een wielrenner heeft een hoge inname van koolhydraten nodig als energievoorraad en het is goed om die uit groenten te halen. In Kenia of Ethiopië, waar vlees sowieso schaars is, zie je dat atleten zeventig tot tachtig procent van hun energie uit koolhydraten, voornamelijk groenten, halen. Daar kunnen veel van onze sporters nog iets van leren.”

Ook in krachtporten hoeft een vegetarisch dieet geen probleem te zijn. Professor Derave: “Uit een recent onderzoek bleek wel dat vegetariërs een lagere concentratie creatine in de spieren hebben. En creatine zal bij een korte inspanning - bijvoorbeeld een baanronde tijdens de Zesdaagse - de belangrijkste energiebron zijn voor de spieren. Maar dat is allemaal perfect op te vangen met de juiste voedingssupplementen. Daarom adviseer ik wel dat vegetarische topsporters zich goed laten begeleiden.”

Robbe Ghys kan erover meepraten: zijn vriendin Amber Cannoodt volgt op dit moment een opleiding voedingsleer en zij overschouwt nu zijn dieet. Vorig jaar moest hij dat zelf doen en dat liep niet goed. “De ploeg had er geen ervaring mee en ik ben in de eerste plaats coureur. Op hotel at ik geregeld gewoon droge pasta, omdat er niks anders was. Dan loopt het fout.”

'Game Changers'

Kenny De Ketele is zeker ook om ethische redenen vegetariër geworden. “Minder dierenleed”, geeft hij aan. Maar het laatste duwtje in de rug kwam er na de recente Netflix-documentaire Game Changers. Dat is een megaproductie van Titanic-regisseur James Cameron, in samenwerking met Arnold Schwarzenegger. In de documentaire vertellen onder meer Chris Paul (NBA basketbal), Morgan Mitchell (atletiek) en Lewis Hamilton (Formule 1) hoe goed ze zich in hun vel voelen door een plantaardig dieet. Game Changers staat voor de overtreffende trap van wat De Ketele en Ghys doen. Het promoot een veganistische levensstijl: 100 procent plantaardig. Dus niet alleen geen vlees of vis, maar ook geen zuivel (dierlijke melk, yoghurt, boter, kaas...). Volgens Hamilton en co. zijn daar alleen voordelen aan verbonden: meer kracht, gezondere bloedvaten, betere erecties zelfs.

Professor Derave van de Gentse universiteit weerlegt dat: “Veganisme raden we af voor topsporters. Zuivel is net ontzettend belangrijk. Sprinters bijvoorbeeld - zowel in de atletiek als in het wielrennen - zullen met alleen plantaardige eiwitten niet dezelfde spieropbouw krijgen als met dierlijke eiwitten.” Voedingsexpert Stephanie Scheirlynck noemt de documentaire Game Changers onomwonden pseudowetenschap: “Ze halen alleen die studies aan die de these plantaardig is beter ondersteunen, terwijl dat niet altijd zo is. Het lichaam verwerkt dierlijke eiwitten gewoon efficiënter dan plantaardige.”

Scheirlynck benadrukt wel dat ze niet tégen vegan is. “Ik zou het topsporters niet aanraden, maar als iemand er toch voor kiest,

dan proberen we met wat rekenwerk de puzzel te leggen. Mijn suggestie is om er flexibel mee om te gaan: vis, vlees, kip, eitjes... tijdens een competitie, vegetarisch of veganistisch op rustdagen waarop je weinig energie verbruikt. Dat lijkt mij nog het beste idee."

Jan-Pieter De Vlieger

'Geen probleem voor vegetariërs, maar veganisme raden we af'



dS De Standaard - 19 Nov. 2019
Pagina 34

*De Standaard: West-Vlaanderen, Oost-Vlaanderen, Antwerpen, Vlaams-Brabant/Brussel, Limburg

Kenny De Ketele en Robbe Ghys hebben de zesdaagse van Gent gewonnen op een vegetarisch dieet. Daarmee bewijzen ze wat ook Lewis Hamilton en Arnold Schwarzenegger ons willen leren in een documentaire van Netflix: topsport kan perfect zonder vlees of vis. 'Voor duursporters zijn er zelfs voordelen aan verbonden.'

Wielrennen

Jan-Pieter De Vlieger

Brussel De Gentse Zesdaagse is zondag gewonnen door 'Team Veggie': Kenny De Ketele (34) en Robbe Ghys (22) eten allebei vlees noch vis. De Ketele pas sinds enkele weken, Ghys is als meer dan vijftien jaar vegetariër. Kenny De Ketele weet: 'Robbe heeft geen flauw idee hoe een biefstuk smaakt'.

Vegetariërs in het wielrennen zijn wel niet nieuw: Robert Millar was het, net als Allan Peiper. In het Linda McCartney Racing Team kregen eind jaren negentig zelfs alleen vegetariërs een contract. Tom Boonen schakelde - op aanraden van een Kempische oud-cafébaas nog wel - ooit een tijdlang over op een macrobiotisch dieet. Toch is het vooroordeel dat vegetarisme niet verenigbaar is met wielrennen altijd blijven bestaan. Nederlander Maarten Tjallingii, profrenner tot 2016, getuigt: 'Ik ben een vegetariër van de derde generatie. Ik heb het thuis nooit anders gekend. Maar doorheen mijn carrière als wielrenner is het bijongeveer elke maaltijd onderwerp van gesprek geweest. Hoogstens een keer niet bij het ontbijt. (lacht) Iedereen wilde altijd weten: "Maarten, vegetariër ... Hoe doe je dat"?''

Ook Robbe Ghys kent het voorbehoud dat de wielwereld heeft bij vegetariërs: 'Nu komt het positief in de media, maar dat is niet altijd zo geweest. Vorig jaar presteerde ik op de weg niet zoals de ploeg het had verwacht. Toen kreeg ik het te horen: "Je eet niet goed".'

Nochtans is er wetenschappelijk geen bewijs dat vegetariërs in het peloton een competitief nadeel zouden hebben. Integendeel. 'Zeker voor duursporters zijn er voordelen aan verbonden', zegt professor Wim Derave, docent voedingsleer en sportvoeding aan de Gentse Universiteit. 'Een wielrenner heeft een hoge inname van koolhydraten nodig als energievoorraad en het is goed om die uit groenten te halen. In Kenia of Ethiopië, waar vlees sowieso schaars is, zie je dat atleten zeventig tot tachtig procent van hun energie uit koolhydraten, voornamelijk groenten, halen. Daar kunnen veel van onze sporters nog iets van leren.'

Korte inspanning

Ook in krachtsporten hoeft een vegetarisch dieet geen probleem te zijn. Derave: 'Uit een recent onderzoek bleek wel dat vegetariërs een lagere concentratie creatine in de spieren hebben. En creatine zal bij een korte inspanning - bijvoorbeeld een baanronde tijdens de Zesdaagse - de belangrijkste energiebron zijn voor de spieren. Maar dat is allemaal perfect op te vangen met de juiste voedingssupplementen. Daarom adviseer ik wel dat vegetarische topsporters zich goed laten begeleiden.'

Robbe Ghys kan erover meepraten: zijn vriendin Amber Cannoodt volgt een opleiding voedingsleer en zij begeleidt nu zijn dieet. Vorig jaar moest hij dat zelf doen en dat liep niet goed. 'De ploeg had er geen ervaring mee en ik ben in de eerste plaats coureur. Op hotel at ik geregeld gewoon droge pasta, omdat er niks anders was. Dan loopt het fout.'

Kenny De Ketele is zeker ook om ethische redenen vegetariër geworden. 'Minder dierenleed', geeft hij aan. Maar het laatste duwtje in de rug kwam er na de recente Netflix-documentaire Game Changers. Dat is een megaproductie van Titanic-regisseur James Cameron, in samenwerking met Arnold Schwarzenegger. In de documentaire vertellen onder meer Chris Paul (NBA basketbal), Morgan Mitchell (atletiek) en Lewis Hamilton (Formule 1) hoe goed ze zich in hun vel voelen door een plantaardig dieet. Game Changers staat voor de overtreffende trap van wat De Ketele en Ghys doen. Het promoot een veganistische levensstijl: 100 procent plantaardig. Dus niet alleen geen vlees of vis, maar ook geen zuivel (dierlijke melk, yoghurt, boter, kaas ...). Volgens Hamilton en co. zijn daar alleen voordelen aan verbonden: meer kracht, gezondere bloedvaten, betere erecties zelfs.

Pseudowetenschap

Professor Derave van de Gentse universiteit weerlegt dat: 'Veganisme raden we af voor topsporters. Zuivel is net ontzettend belangrijk. Sprinters bijvoorbeeld - zowel in atletiek als in het wielrennen - zullen met alleen plantaardige eiwitten niet dezelfde spieropbouw krijgen als met dierlijke eiwitten.' Voedingsexpert Stephanie Scheirlynck noemt documentaire Game Changers onomwonden pseudowetenschap: 'Ze halen alleen die studies aan die de these "plantaardig is beter ondersteunen", terwijl dat niet altijd zo is. Het lichaam verwerkt dierlijke eiwitten gewoon efficiënter dan plantaardige.'

Scheirlynck benadrukt wel dat ze niet tegen 'vegan' is. 'Ik zou het topsporters niet aanraden, maar als iemand er toch voor kiest, dan proberen we met wat rekenwerk de puzzel te leggen. Mijn suggestie is om er flexibel mee om te gaan: vis, vlees, kip, eitjes ... tijdens een competitie, vegetarisch of veganistisch op rustdagen waarop je weinig energie verbruikt. Dat lijkt mij nog het beste idee.'

Jan-Pieter De Vlieger