

Suppletierichtlijn

Prestatie bij duursporten

Sporters zijn altijd op zoek naar manieren om de prestatie te verbeteren. Een goede voeding kan veel voordeel bieden. Daarnaast kunnen diverse supplementen ook bijdragen aan een betere prestatie.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
Groene thee-extract Verlaagt energieverbruik bij dezelfde inspanning	2 x daags 250 mg
L-carnitine Verhoogt maximaal vermogen en zuurstofopname	2 gram 1 uur voor de inspanning
Alfa-liponzuur Biedt anti-oxidatieve bescherming tegen spierbeschadigingen	300 mg
Co-enzym Q10 Verhoogt het uithoudingsvermogen Vermindert de kans op spierblessures	2-3 x daags 100 mg
Curcuma longa-extract (curcuminoïden) vermindert schade aan spieren als gevolg van inspanning	2 x daags 600 mg

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Herstel na sporten
- Prestatie bij krachtsporten

Aandachtspunten

- Door na het sporten koolhydraatrijk te eten, kunnen de voorraden in de spier efficiënt worden aangevuld, omdat de opname van koolhydraten dan groter is