

Lage energiebeschikbaarheid (LEA)

Factoren rond de sporter



**STOP
LEA**



BIJ JONGE
SPORTERS

Lage energiebeschikbaarheid (LEA)

Een overzicht voor sporters



Funded by
the European Union

Wat is lage energiebeschikbaarheid (LEA)?

Je wordt groter, je bouwt spieren op en je botten worden sterker. Je lichaam ontwikkelt zich naar volwassenheid. Het is belangrijk voor je lichamelijke en mentale ontwikkeling om voldoende bouw- en brandstoffen binnen te krijgen. Als je naast je schoolactiviteiten ook (intensief) sport is het des te belangrijker dat je voldoende eet.

Wanneer je onvoldoende eet kun je tekorten krijgen waardoor je onvoldoende energie hebt voor je dagelijkse activiteiten, school en trainingen. **Bij een licht tekort aan brandstoffen heb je als het ware een brandstoftank die voortdurend snel leeg is.**

Wat is LEA?

Lage energiebeschikbaarheid (LEA) ontstaat wanneer je als sporter gedurende langere tijd onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt om aan de energiebehoefte te voldoen.

! Voldoende energie innemen is belangrijk om je lichaam goed te laten functioneren. Je hebt energie nodig voor basisfuncties zoals ademen en verteren, maar ook om goed te kunnen presteren en herstellen. Een te lage energie-inname kan leiden tot vermoeidheid, een verminderde weerstand, concentratieproblemen en verlies van spiermassa en kracht.

Hoe kan LEA ontstaan?

Soms ontstaat LEA zonder dat je het beseft. Je trainingsvolume neemt bijvoorbeeld toe, maar je eet niet meer dan vroeger. Ook drukke schooldagen, trainingen na school, weinig tijd om te eten of onvoldoende kennis over (sport)voeding kunnen ervoor zorgen dat je te weinig energie binnenkrijgt.

Sommige sporters beperken hun voeding bewust omdat ze denken dat een lager gewicht hun prestaties zal verbeteren. **Het is een mythe dat een lichaam volledig 'maakbaar' is.** Gewicht alleen zegt onvoldoende over je gezondheid. Wil je weten welke voeding jou helpt voor een zo goed mogelijke sportprestatie? Of hoe je met je voeding ervoor kunt zorgen dat je lijf zich snel herstelt van het sporten? Doe dit dan bij voorkeur onder begeleiding van een sportdiëtist. Een sportdiëtist helpt je hierbij, want gezondheid is veel ruimer dan enkel voeding en uiterlijk.

LEA kan dus zowel onbedoeld als bewust ontstaan.

Waarom heeft jouw lichaam voldoende energie nodig?

Tijdens de puberteit bouw je een groot deel van je uiteindelijke botmassa op. Deze periode is daarom belangrijk voor je gezondheid op lange termijn.

Wanneer je te weinig energie binnenkrijgt, kan dit gevolgen hebben voor:

- je groei en ontwikkeling;
- je herstel na trainingen;
- je spieropbouw;
- je concentratie en schoolprestaties;
- je weerstand;
- je hormonen;
- je botgezondheid;
- je sportprestaties.

Bij meisjes kan een energietekort ook invloed hebben op de menstruatiecyclus.

Signalen

De signalen verschillen van persoon tot persoon. Sommige sporters hebben slechts enkele klachten, terwijl anderen meerdere signalen tegelijk ervaren.

Mogelijke signalen zijn:

- Je bent vaker moe dan normaal.
- Je prestaties verbeteren niet meer of gaan achteruit.
- Je hebt moeite om je te concentreren.
- Je hebt meer tijd nodig om te herstellen na trainingen.
- Je bent vaker ziek dan normaal.
- Je hebt een stressfractuur of terugkerende blessures of je bent vaker ziek dan andere sporters in je club.
- Je valt af zonder dat dit de bedoeling is.
- Je hebt vaak honger, zelfs na een maaltijd.
- Voor meisjes: je menstruatie wordt onregelmatig of blijft uit.

Een stabiel gewicht betekent niet automatisch dat alles goed is. Tijdens de groei is het normaal dat je gewicht en lengte toenemen.

Ongesteldheid en energiebeschikbaarheid

Bij meisjes zijn onregelmatige menstruaties in de eerste jaren na de eerste menstruatie vaak normaal. **Ongesteldheid is echter een belangrijk teken dat het lichaam voldoende energie beschikbaar heeft.**

Wanneer je op 15-jarige leeftijd nog niet ongesteld bent geweest of wanneer je menstruatie langer dan drie maanden uitblijft, bespreek je dit best met een (sport)arts.

Wat kan je zelf doen?

Probeer voldoende te eten in verhouding tot je trainingsbelasting. Naarmate je meer traint, heeft je lichaam ook meer brandstof nodig.

Enkele praktische tips:

- Neem 3 hoofdmaaltijden per dag en voorzie voldoende tussendoortjes op drukke school- en trainingsdagen.
- Drink voldoende.
- Als je twijfelt of je wel goed eet, vraag dan advies aan de sportdiëtist.
- Focus op gezondheid, herstel en prestaties.

Sportvoedingsdriehoek

De basis van de sportvoedingsdriehoek levert de meeste energie en voedingsstoffen die je nodig hebt om goed te trainen en te herstellen.

Sport je recreatief (< 3 u./week bovenop de beweegnorm)? Dan volstaat een gezonde basisvoeding met voldoende koolhydraatrijke voedingsmiddelen.

Train je intensief als wedstrijdssporter (> 3 u./week bovenop de beweegnorm)? Dan kunnen producten uit de andere lagen van de driehoek nuttig zijn.



Laat je begeleiden

Je staat er niet alleen voor

Merk je dat je vaak moe bent, of sneller ziek dan anderen? Wacht dan niet te lang en **praat hierover** met je ouders en/of je sportdiëtist.

Moet je voor een belangrijke wedstrijd een lager lichaamsgewicht halen? Doe dit dan alleen onder begeleiding van een sportdiëtist en gedurende een beperkte periode. Zo verklein je de kans op gezondheidsproblemen en kan je optimaal blijven presteren.

Een sportdiëtist kan op verschillende manieren helpen bij LEA:

- **Voedingsanalyse:** de sportdiëtist kan het voedingspatroon analyseren om te bepalen of je voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt.
- **Persoonlijk voedingsplan:** op basis van de sportieve doelen, trainingsschema en persoonlijke voorkeuren kan de sportdiëtist een op maat gemaakt voedingsplan (wat, hoeveel, wanneer, waarom) opstellen dat ervoor zorgt dat je als sporter voldoende energie binnenkrijgt.



Bron: Gebaseerd op de richtlijnen van The Athlete's Plate

- **Educatie:** de sportdiëtist kan je informeren over de gevolgen van LEA en het belang van een goede energiebalans voor je prestaties en gezondheid.
- **Aanpassingen bij blessures:** als je geblesseerd bent, kan de sportdiëtist helpen om de voeding aan te passen zodat spiermassa en kracht behouden blijven, zelfs als je minder actief bent.
- **Monitoring en ondersteuning:** de sportdiëtist kan je voortgang volgen en ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes, zodat je op koers blijft om de energiebeschikbaarheid te verbeteren.
- **Specifieke voedingsstrategieën:** de sportdiëtist kan adviseren over het gebruik van specifieke voedingsmiddelen (of supplementen) die kunnen helpen bij herstel en prestatieverbetering.

Praat ook met mensen uit je omgeving wanneer je bezorgd bent over je voeding, herstel, prestaties of gezondheid. Je trainer, teamgenoten en ouders kunnen je ondersteunen en helpen om signalen tijdig te herkennen.

Vergeet niet...

Goed presteren begint met voldoende energie. Je lichaam heeft brandstof nodig om te groeien, te herstellen en sterker te worden. Voldoende eten is geen teken van zwakte, maar een essentieel onderdeel van gezond sporten.

Wil je graag je voedingsinname optimaliseren, maar weet je niet goed waar te beginnen? Vraag dan persoonlijke begeleiding aan een sportdiëtist. Zo kan je je doel op een veilige en gezonde manier bereiken.