Sportvoedingsadvies

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste sporter

In het realiseren van uw sportieve doelstelling(en) is een aangepaste voeding van essentieel belang.
Voeding is in de eerste plaats een belangrijke leverancier van energie voor de spieren. Die energie zal uw sportdiëtist optimaal verdelen in een gepersonaliseerd voedingsplan.
Maar naast energie, zijn er ook nog andere elementen die vanuit de voeding nuttig kunnen zijn in verhouding tot de sportieve prestatie. Bijvoorbeeld een correct afgestemde eiwitinname in functie van een goed herstel of een optimale hydratatie.
Bij de sportdiëtist kunt u terecht voor al uw vragen over gezonde (sport)voeding, voor zowel de basisvoeding als voor specifieke richtlijnen in functie van trainingen en/of wedstrijden.

De dietist, de artsen en medewerkers van Sport'R

1 Wat?

Bij de sportdiëtist kunt u terecht voor het analyseren van uw voedingspatroon in functie van de sportieve ambities. In een eerste verkennend gesprek worden uw voedingsgewoonten bevraagd door middel van een uitgebreide voedingsanamnese. Tegelijkertijd worden ook de trainings- en eventuele wedstrijdmomenten in kaart gebracht om de energiebehoefte beter te kunnen inschatten.
Voor de bepaling van uw lichaamssamenstelling kan er een 8-puntshuidplooimeting (ISAK) worden afgenomen. Maar voor een nog meer gedetailleerde analyse, kan er ook gekozen worden voor een DEXA-meting die nog meer inzichten verschaft in de verdeling vetmassa/vetvrije massa per lichaamssegment.
Op basis van alle noodzakelijke gegevens kan er een gepersonaliseerd voedingsplan worden uitgewerkt in functie van de specifieke doelstelling(en).

2 Aanbod

- Voedingsadvies voor daling lichaamsgewicht / vetpercentage
- Voedingsadvies i.f.v. opbouw spiermassa
- Voedingsadvies ter ondersteuning van de trainingen
- Voedingsadvies in functie van wedstrijden
- Voedingsadvies bij specifieke klachten:
  - krampen
  - maagdarmproblemen tijdens het sporten
  - diabetes...
- Analyse lichaamssamenstelling
- Advies sportspecifieke voedingssupplementen
- Advies catering
- Voordrachten

3 Praktisch

Afspraak

Maandag en vrijdag op afspraak.

Kostprijs

Voor meer details ivm de kostprijs: zie www.sportr.be / www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

Locatie

- Sport'R, Sportmedisch Centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Meld u aan, aan het secretariaat van Sport'R, route groen, gelijkvloerse verdieping

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

Secretariaat Sport'R
t 051 23 63 70
e sportr@azdelta.be

Sportdiëtist
Gino Devriendt
e gino.devriendt@azdelta.be

www.azdelta.be
www.sportr.be
www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie - sportmedisch centrum sport'R

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Michel Snoecx
Dr. Bruno Vanhecke
Dr. Carl Verduyn

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5998-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 31/10/2023**