

Keyplayers in de risicocommunicatie over het gebruik van sportvoeding

Een onderzoek aan de hand van sociale media

Auteur: Sanne Groot

S1468227

Studie: Bachelor Psychologie – Conflict, Risico en Veiligheid
Faculteit Behavioural, Management and Social Sciences
Universiteit Twente

Begeleider: Dr. M. (Margôt) Kuttischreuter

Dr. M. (Marco) van Bommel

Datum: 23 Juni 2016

Inhoudsopgave

Abstract	5
Abstract	6
1. Keyplayers in de risicocommunicatie over het gebruik van sportvoeding.....	7
1.1 Sportvoeding	7
1.2 Sociale media	8
1.3 Hoofdvraag en deelvragen.....	9
1.4 Overzicht thesis	9
2. Theoretisch kader	10
2.1 Two-step-flow of communication model	10
2.2 Tone of voice.....	10
3. Vooronderzoek	11
3.1 Coosto.....	11
3.2 Zoektermen.....	11
3.2.1 Algemene zoekterm.....	11
3.2.2 Risicozoekterm	12
3.2.3 Conclusie vooronderzoek	14
4. Methode.....	14
4.1 Design.....	14
4.2 Steekproef.....	14
4.3 Participanten	15
4.4 Selectie van de keyplayers	15
4.4.1 Algemene zoekterm.....	15
4.4.2 Risicozoekterm	16
4.5 Meetinstrumenten.....	17
4.6 Procedure.....	19
5. Resultaten	19
5.1 Algemene zoekterm.....	19
5.1.1 Deelvraag 1: Wie praten er op sociale media het meest over sportvoeding?	20
5.1.2 Deelvraag 2: Wat is de achtergrond van de actoren die zich op sociale media met sportvoeding bezighouden?.....	21
5.1.3 Deelvraag 3: Hoe drukken de keyplayers zich uit door middel van tone of voice, schrijfstijl en stijlmiddelen?.....	22
5.1.4 Deelvraag 4: Wat wordt er op sociale media gezegd over sportvoeding?.....	23
5.1.5 Overige informatie over de keyplayers en hun berichten.....	23
5.1.6 Conclusie algemene zoekterm	24

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

5.2 Risicozoekterm.....	24
5.2.1 Deelvraag 5: Wie praten er op sociale media het meest over de risico's van sportvoeding?.....	24
5.2.2 Deelvraag 5: Wat is de achtergrond van deze actoren?.....	25
5.2.3 Deelvraag 5: Hoe drukken de auteurs zich uit?.....	25
5.2.4 Deelvraag 5: Wat zeggen de auteurs?.....	26
5.2.5 Overige informatie over de auteurs en hun berichten.....	28
5.2.6 Conclusie risicozoekterm	29
6. Discussie.....	29
Referenties.....	32
Bijlagen	34
Bijlage 1 Beoordelingsschema voor de berichten van de keyplayers (algemene zoekterm).....	34
Keyplayer 1: Body & Fit (Instagram)	34
Keyplayer 2: Body & Fit (Facebook).....	35
Keyplayer 3: Zonder Fratsen (Instagram)	37
Keyplayer 4: Sportvoeding webshop.com (Facebook).....	41
Keyplayer 5: Bodylab.nl (Facebook)	44
Bijlage 2 Beoordelingsschema voor de berichten van de risicozoekterm	45
Bericht 1:	45
Bericht 2:	48
Bericht 3:	49
Bericht 4:	50
Bericht 5:	53
Bericht 6:	57
Bericht 7:	59
Bericht 8:	60
Bericht 9:	65
Bericht 10:	68
Bericht 11:	70
Bericht 12:	74
Bericht 13:	75
Bericht 14:	78
Bericht 15:	79
Bericht 16:	79
Bericht 17:	81
Bericht 18:	82
Bericht 19:	84

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Bericht 20:	84
Bericht 21:	87
Bericht 22:	89
Bericht 23:	91
Bericht 24:	94
Bericht 25:	94

Abstract

Nederlandse versie

Tegenwoordig zijn het internet en sociale media belangrijke bronnen om informatie op te zoeken. Invloedrijke keyplayers, opinieleiders die hun mening verspreiden onder een grote groep mensen via het two-step-flow of communication model, spelen een grote rol in die informatievoorziening. De tone of voice die zij hierbij gebruiken, is hierbij van belang. In dit onderzoek is onderzocht wie de keyplayers op sociale media zijn op het gebied van sportvoeding en dan met name de risicocommunicatie over sportvoeding.

Met behulp van de onderzoekstool Coosto zijn berichten over het onderwerp verzameld over de periode van een jaar. Er zijn 35.018 berichten gevonden voor algemene communicatie over sportvoeding en 429 berichten voor de risicocommunicatie over sportvoeding. Op basis van een aantal criteria, waaronder het aantal reacties, zijn uit deze berichten de keyplayers geselecteerd. Deze keyplayers en hun berichten zijn vervolgens geanalyseerd waarna gegevens over de inhoud van de berichten en de houding van de keyplayers is genoteerd. Dit is gedaan voor zowel de algemene communicatie over sportvoeding als de risicocommunicatie over sportvoeding. Er zijn dus twee groepen (algemene communicatie en risicocommunicatie) waarbinnen berichten zijn geanalyseerd om erachter te komen wie de keyplayers zijn.

Er is gevonden dat er vijf keyplayers over sportvoeding in het algemeen zijn en dat dat voornamelijk webshops zijn die sportvoeding verkopen. Zowel hun houding als tone of voice is positief. Over de risicocommunicatie van sportvoeding zijn geen keyplayers. Er zijn wel berichten over dit onderwerp, maar de auteurs van deze berichten voldoen niet aan de criteria om keyplayer te zijn. De tone of voice en houding in deze berichten is voornamelijk neutraal omdat zowel voor- als nadelen worden belicht. Wat betreft schrijfstijl en brongebruik verschillen de keyplayers van de algemene communicatie van de auteurs van de risicocommunicatie. Ook verschillen zij in de onderwerpen die besproken worden en de sociale media platforms die zij gebruiken.

Abstract

English version

The internet and social media are both key sources to find information. Influential keyplayers, actors who spread their opinion to large groups of people through the two-step-flow of communication model, play a major role in the supply of information. The tone of voice they use here, is important as well. In this study, it is investigated who the key players on social media are in the field of sports nutrition and in particular the risk communication about sports nutrition.

Using the research tool Coosto, messages on the subject were collected over the period of one year. There are 35.018 items found for general communication on sports nutrition and 429 posts were found for risk communication about sports nutrition. Based on a number of criteria, including the number of responses, the key players were selected from those messages. These key players and their messages were analyzed and data on the content of the messages and the attitude of the key players was listed. This is done for both the general communication on sports nutrition and the risk communication so there were two groups (general communication and risk communication) for which messages were analyzed in order to find out who the key players are.

It has been found that there are five key players on sports nutrition in general and that they are mainly web shops that sell sports nutrition. Both their attitude and tone of voice is positive. There are no key players about the risk communication of sports nutrition. There are posts on this topic, but the authors of these messages do not meet the criteria to be a key player. The tone of voice and attitude in these messages is largely neutral because both advantages and disadvantages are discussed in the messages. Key players of the overall communication differ from authors of the risk communication in writing style, resource use, discussed topics and used social media platforms.

1. Keyplayers in de risicocommunicatie over het gebruik van sportvoeding

1.1 Sportvoeding

Sportvoeding, en dan met name producten waar veel eiwitten inzitten zoals eiwitrepen en eiwitshakes, wordt tegenwoordig niet alleen door topsporters en professionals gebruikt, maar ook door 'gewone' sporters.

Naar het gebruik van sportvoeding onder niet-topsporters is weinig onderzoek gedaan, maar uit een onderzoek van Euromonitor blijkt dat slechts 5% van de inkomsten op sportvoeding afkomstig is van topsporters en professionals (NRC, 5 januari 2015). Uit een ander onderzoek van Wardenaar, Ceelen, Van den Dool, Witkamp & Mensink (2012) blijkt dat bijna een kwart (21,6%) van de sportende Nederlanders aangeeft regelmatig sportvoeding te gebruiken om de sportprestaties te verbeteren.

Een groot deel van deze groep, namelijk 82%, geeft aan nooit advies te hebben gekregen over het gebruik van sportvoeding (Wardenaar et al., 2012). Van de sporters die sportvoeding gebruiken, geeft 23% aan het gevoel te hebben over voldoende kennis over het gebruik van sportvoeding te beschikken. Dat zou betekenen dat de rest het gevoel heeft niet goed of niet goed genoeg te weten hoe de producten gebruikt dienen te worden, of het gebruik van de producten echt nodig of verstandig is en wat de risico's van het gebruik zijn (Wardenaar et al., 2012). Omdat er een groep mensen is die zegt het gevoel te hebben over onvoldoende informatie over het gebruik van sportvoeding te beschikken, zal in dit onderzoek gekeken worden naar wat voor informatie over het gebruik van sportvoeding op sociale media te vinden is en door welke belangrijke figuren deze informatie wordt verzonden.

Dit is belangrijk om te weten omdat het gebruik van sportvoeding alleen maar toeneemt. Vanwege het ontbreken aan onderzoek naar dit onderwerp, is niet bekend hoe de statistieken op dit moment zijn, maar volgens het Centraal Bureau Statistiek [CBS] stijgt jaarlijks het bedrag wat door consumenten aan sportvoeding wordt uitgegeven. In 2006 was dit 120 miljoen euro, 126 miljoen in 2012 en in 2014 was dit 141 miljoen euro (CBS, 2015). Dit betekent een toename in het gebruik van sportvoeding waardoor de cijfers uit het onderzoek van Wardenaar over het gebruik van sportvoeding nu hoger zullen zijn dan in 2012. Dit wordt bevestigd door een onderzoek waarin wordt beschreven dat de aandacht voor gezond leven en meer sporten toeneemt (Food manufacturing, 2013).

Wanneer bekend is wat voor informatie er op sociale media beschikbaar is en bij wie het vandaan komt, kan nagedacht worden over hoe deze belangrijkste bronnen gebruikt kunnen worden in de verspreiding van wetenschappelijke informatie en kan nagedacht worden over welke figuren of bronnen gebruikt kunnen worden om meer gebruikers van sportvoeding te bereiken.

1.2 Sociale media

In 2014 verwachtte 48% dat sociale media een steeds belangrijkere rol zal spelen bij de verzameling van informatie (Boekee, Engels & van der Veer, 2014). Informatie zoeken is makkelijker dan ooit met behulp van zoekmachines en het opslaan en delen van deze informatie kan met een paar muisklikken binnen enkele seconden met behulp van sociale media (Rutsaert et al., 2013).

Sociale media is online media waarvan de inhoud door gebruikers wordt bepaald en waar interactie een grote rol speelt (Constantinides, 2014). Voorbeelden hier van zijn Facebook en Twitter (Winer, 2009). In de laatste jaren is het aantal gebruikers van sociale media exponentieel gestegen. In 2014 gebruikten 8,9 miljoen Nederlanders Facebook en 3,5 miljoen Nederlanders maakten gebruik van Twitter.



Figuur 1: Sociale media logo's

Andere sociale media platforms zoals Google+ en LinkedIn hadden respectievelijk 3,3 miljoen en 4,1 miljoen gebruikers (Boekee, Engels & van der Veer, 2014). De bekendste platforms met bijbehorend logo staan in figuur 1. Niet alleen de populariteit van sociale media stijgt, ook de tijd dat mensen er per dag mee bezig zijn stijgt (Rutsaert et al., 2013). Het stijgende gebruik van sociale media beïnvloedt hoe mensen beslissingen maken en informatie zoeken.

Aan deze stijgende populariteit wordt de marketingcommunicatie van steeds meer bedrijven aangepast. Voedsel-gerelateerde informatie bijvoorbeeld, gaat vaker deels of helemaal via sociale media (Rutsaert, et al., 2013). Berichten op sociale media verzenden is goedkoper dan commercials op tv uitzenden en door de grote mate van online interactie is het bereik net zo groot (Rutsaert et al., 2013). Ook kunnen doelgroepen makkelijk bereikt worden doordat gegevens van de gebruiker opgeslagen worden waardoor een profiel van interesses, voorkeuren en eigenschappen opgesteld kunnen worden. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld adverteerders een specifieke doelgroep bereiken (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Het gebruik van sociale media als informatiebron heeft ook nadelen. Een eigenschap van sociale media is dat iedereen informatie kan versturen en ontvangen. Dit betekent dat een groot deel van de beschikbare informatie niet betrouwbaar of misleidend is en dat er zo'n grote hoeveelheid aan informatie beschikbaar is dat gebruikers een selectie maken welke informatie zij wel of niet tot zich nemen. Vaak wordt informatie via bekende bronnen zoals vrienden en familie of van bronnen die als gelijkgestemd worden beschouwd dan het meest betrouwbaar gevonden (Rutsaert et al., 2013).

Door de hoge mate van interactie, worden ontvangers van informatie actief in plaats van passief. Dit zorgt voor een beter begrip van de overgedragen informatie en een kleinere kans op escalatie zoals overreageren of informatie zodanig verkeerd opvatten dat het weerstand oproept (Rutsaert et al., 2013). Bij de communicatie over risico's van bepaalde voedingsmiddelen heeft sociale

media als voordeel dat de informatie snel een grote groep mensen bereikt, maar als nadeel heeft het dat de informatie gefilterd wordt door gebruikers omdat zij andere informatie aantrekkelijker of betrouwbaarder vinden. (Rutsaert et al., 2013). Een zender wordt als betrouwbaar of geloofwaardig ingeschat, als de zender wordt gezien als opinieleider [keyplayer]. Volgens het two-step-flow of communication model hebben deze keyplayers een grote invloed op de opinie van andere sociale media gebruikers doordat hun mening steeds verder verspreid wordt (Katz & Lazarsfeld, 1955). In dit onderzoek is het dus van belang wie de keyplayers zijn met betrekking tot de communicatie en met name de risicocommunicatie over sportvoeding omdat de informatie die zij verzenden, het meest betrouwbaar en geloofwaardig wordt gevonden door de gebruikers van sportvoeding.

Dit onderzoek richt zich op gebruikers van sociale media die de rol van keyplayer vervullen en daardoor een belangrijke rol vervullen in de perceptie over de risico's van het gebruik van sportvoeding. Aan de hand van analyses op sociale media zal worden onderzocht wat er gezegd wordt over het gebruik van sportvoeding en hoe dit gezegd wordt, of er ook statistische of wetenschappelijk onderbouwde informatie beschikbaar is, of er informatie over de risico's en nadelen beschikbaar is en wie de keyplayers zijn als het gaat om deze risicocommunicatie. Aan de hand hiervan kan dan gekeken worden naar welke personen of instanties gebruikt kunnen worden om wetenschappelijke informatie over de risico's van sportvoeding te versturen. Hierdoor kan deze informatie meer gebruikers van sportvoeding bereiken om mensen meer het gevoel te geven dat ze voldoende voorgelicht zijn over het gebruik van sportvoeding en om mensen verantwoordelijker met sportvoeding om te laten gaan.

1.3 Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: *Wie zijn op sociale media de keyplayers op het gebied van de risicocommunicatie over sportvoeding?* Om deze vraag te kunnen beantwoorden, zullen een aantal deelvragen beantwoord worden.

1. Door wie wordt er op sociale media het meest over sportvoeding gepraat?
2. Wat is de achtergrond van de actoren die zich op sociale media met sportvoeding bezighouden?
3. Hoe drukken de keyplayers zich uit door middel van tone of voice, schrijfstijl en stijlmiddelen?
4. Wat wordt er op sociale media gezegd over sportvoeding?
5. Wat wordt er gezegd met betrekking tot de risico's van het gebruik van sportvoeding, door wie en hoe drukken zij zich uit?

1.4 Overzicht thesis

In hoofdstuk 2 zullen aan de hand van theorieën de begrippen uit de hoofd- en deelvragen uitgelegd worden. In hoofdstuk 3 zal in het vooronderzoek worden ingegaan op het vinden van de juiste zoektermen, wat van belang was om met onderzoekstool Coosto het onderzoek zo effectief mogelijk uit te voeren. In hoofdstuk 4 zal vervolgens het daadwerkelijk onderzoek beschreven worden aan de

hand van het design, de participanten, de methode en meetinstrumenten en de uitgevoerde analyse. De resultaten van het onderzoek staan beschreven in hoofdstuk 5 en in hoofdstuk 6 worden conclusies uit deze resultaten getrokken waarna in een discussie de sterke en minder sterke kanten en implicaties van het onderzoek naar voren komen.

2. Theoretisch kader

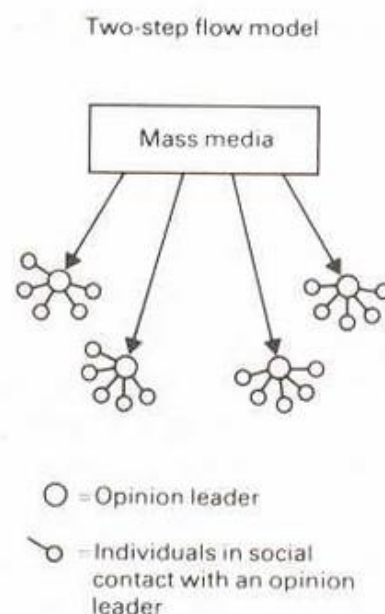
2.1 Two-step-flow of communication model

Of iemand een keyplayer is, kan op verschillende manieren worden bepaald. Eén manier is uitzoeken of gebruikers van sociale media een bepaalde gebruiker wel of niet zien als keyplayer. Het kan zijn dat iemand wordt gezien als keyplayer omdat mensen het gevoel hebben door deze persoon beïnvloed te worden. Ze zien deze persoon dan als belangrijk en invloedrijk en voelen zich op een bepaalde manier verbonden met de hem/haar, bijvoorbeeld op basis van karaktereigenschappen of hobby's (Katz & Lazarsfeld, 1955). Het is echter ook mogelijk dat mensen zich er niet bewust van zijn dat ze door een bepaald persoon worden beïnvloed. Dan zien ze deze persoon dus niet als keyplayer, terwijl hij/zij dat wel is. Een andere manier om te bepalen of iemand een keyplayer is, is om te kijken naar het aantal volgers van deze persoon en de frequentie van hoe vaak berichten gedeeld of geliked worden. Omdat het ondervragen van sociale media gebruikers minder objectief is dan de methode die Coosto gebruikt, zal dit onderzoek gedaan worden aan de hand van de methode van Coosto (zie paragraaf 3.1). Op basis van de discussie die veroorzaakt wordt (het aantal reacties/likes/shares) zal dus bepaald worden wie de keyplayers zijn.

Hoe de informatie van de keyplayers terecht komt bij de gebruikers van sociale media, wordt verklaard door het two-step-flow of communication model (figuur 2). Dit model houdt in dat keyplayers zich een mening vormen op basis van wat traditionele media beweren waarna andere personen deze mening overnemen of zich er door laten beïnvloeden (Weimann, 1982). De keyplayers nemen dus eigenlijk de functie van doorgeefluik of spreekbuis op zich.

2.2 Tone of voice

Om te weten te komen wat de toon van een boodschap is, wordt gekeken naar de emotionele lading en de woordkeus (Lee, 2014). Dit bepaalt dan de tone of voice van een bericht. Computerprogramma's zoals Coosto beweren in staat te zijn om te bepalen of de toon van een bericht een positieve of negatieve lading heeft (Coosto, 2016). Het bepalen van deze toon wordt sentimentanalyse genoemd en



Figuur 2: Two step flow of communication model

dit wordt gedaan aan de hand van de semantiek van woorden. Dit is dus voornamelijk gebaseerd op woordbetekenis (Liebrecht, Hustinx & van Mulken, 2012). Uit onderzoek blijkt echter dat computerprogramma's niet altijd goed herkennen wat de woordbetekenis van een woord in context is en dat er ook geen onderscheid gemaakt wordt in de mate van positieve of negatieve lading (Liebrecht, Hustinx & van Mulken, 2012).

Uit onderzoek van Nygaard & Lunders (2002) blijkt dat de tone of voice beïnvloedt hoe een boodschap verwerkt wordt. Wanneer de tone of voice congruent is met de inhoud van de boodschap, komt de boodschap beter over. Ook wordt de tone of voice gebruikt om betekenis te geven aan onbekende woorden in de boodschap (Nygaard & Lunders, 2002). Verder blijkt dat negatieve boodschappen beter verwerkt worden dan positieve boodschappen. Ze laten een diepere indruk achter en oefenen grotere invloed uit op het gedrag (Liebrecht, Hustinx & van Mulken, 2012). Dit wordt veroorzaakt door twee factoren. De eerste is de negativity bias. Dit houdt in dat negatieve boodschappen meer invloed uitoefenen op cognitief niveau omdat ze samengaan met emoties zoals angst en onzekerheid. Vanuit evolutionair oogpunt hebben mensen meer behoefte om dit te onthouden dan positieve boodschappen. Een tweede factor is dat mensen binnen de communicatie met anderen positieve boodschappen verwachten en de neiging hebben alles vanuit positief oogpunt te bekijken. Wanneer een boodschap negatief is dan is dat in contrast waardoor het een grotere indruk achterlaat (Liebrecht, Hustinx & van Mulken, 2012).

3. Vooronderzoek

3.1 Coosto

De data op sociale media is verzameld met behulp van het programma Coosto (Coosto, 2016). Dit programma verzamelt berichten van diverse sociale media platforms waarna deze berichten geanalyseerd kunnen worden. Door middel van een zoekterm met relevante woorden, worden de berichten verzameld die aansluiten bij deze zoekterm. De verzamelde informatie bevat dus berichten die op sociale media geplaatst zijn, maar er wordt ook informatie getoond over de datum waarop het bericht verzonden is, de locatie waarvandaan het verzonden is en de auteur van het bericht. Daarnaast biedt Coosto de mogelijkheid om de berichten te sorteren op bijvoorbeeld invloed of emotionele lading (Coosto, 2016).

3.2 Zoektermen

3.2.1 Algemene zoekterm

Voor het vinden van relevante berichten, is het gebruik van de zoektermen die het meest aansluiten bij het onderwerp en de onderzoeksvraag van groot belang. In dit onderzoek is het vinden van de best aansluitende zoekterm gedaan door te beginnen met het woord "sportvoeding" (zie tabel 3.2).

Vervolgens is de bekendste vorm van sportvoeding, de eiwitshake, toegevoegd. Dit is gedaan door het

woord toe te voegen en af te sluiten met een sterretje (*) zodat op zowel enkelvoudige- als meervoudige uitgangen wordt gezocht. Dit woord is ook toegevoegd met een spatie ertussen. Deze toevoeging leverde 5.802 extra resultaten op. Vervolgens is een andere bekend eiwitproduct, de eiwitreep toegevoegd. Deze is in zowel enkelvoud als meervoud toegevoegd en leverde 1.097 extra resultaten op. Deze repen worden soms ook proteïnerepen genoemd dus deze term is ook toegevoegd, zowel met als zonder spatie. De repen worden een enkele keer ook protein bars genoemd, maar omdat dit onderzoek zich richt op Nederlandstalige berichten en omdat dit om te verwaarlozen aantallen berichten gaat, is deze term niet meegenomen. Tot slot zijn de drie belangrijkste soorten eiwitpoeder toegevoegd: whey, isolaat en caseïne. Supplementen zoals creatine, sportdrankjes en energieleverende producten zoals isotone drankjes en sportgels zijn niet meegenomen in dit onderzoek.

Alle woordcombinaties met een spatie ertussen zijn tussen aanhalingstekens gezet zodat Coosto alleen berichten zoekt waarin deze woordcombinaties daadwerkelijk bij elkaar horen. De losse woorden en woordcombinaties zijn aan elkaar verbonden door het woord "OR" wat betekent dat Coosto berichten zoekt waarin of het ene, of het andere woord voorkomt. Als er naar berichten gezocht zou worden waarin alle woorden voorkomen, dan zou er niets gevonden worden. Na de bovengenoemde toevoegingen, is nog gekeken naar suggesties van Coosto, maar dit waren suggesties die niet relevant zijn. Woorden als 'kaneel' of 'recept' voegen niets toe aan deze zoekopdracht. De definitieve zoekterm is dus: "*sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteïnereep OR "proteïne reep" OR whey OR isolaat OR caseïne*". Deze zoekterm (algemene zoekterm) levert de meeste relevante berichten met betrekking tot berichten over gebruik van sportvoeding. Om te zorgen dat er informatie uit elk seizoen en rondom allerlei verschillende (sport)activiteiten beschikbaar is, is ervoor gekozen om een periode te kiezen die precies een jaar omvat. Daarom is de periode ingesteld op 13 maart 2015 tot en met 12 maart 2016. Voor deze zoekterm zijn in deze periode 35.018 berichten gevonden.

3.2.2 Risicozoekterm

Echter, om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden, is ook belangrijk om te weten wat er op sociale media gezegd wordt over de risico's van het gebruik van sportvoeding. Hiervoor is het nodig om aan de bestaande zoekterm woorden toe te voegen die betrekking hebben op risico's. Hier voor zijn verschillende synoniemen (nadeel, gevaar, risico) gekozen die in enkelvoud en meervoud zijn toegevoegd aan de bestaande zoekterm (zie tabel 3.2). Ook hier worden de verschillende woorden en woordcombinaties gescheiden door het woord 'OR'. De zoekterm (risicozoekterm) die hier de meeste relevante resultaten oplevert is: "*sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteïnereep OR "proteïne reep" OR whey OR isolaat OR caseïne nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren OR risico OR risico's OR gevaarlijk OR negatie**". Coosto gaf ook hier geen relevante suggesties. Woorden als 'snack' of 'fitness' zouden hier niets aan toevoegen. In deze tweede

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

zoekterm staat de booleaanse zoekterm AND, maar in de dataverzameling met Coosto wordt deze term weggelaten. Coosto ziet de term AND namelijk als het woord 'en' en niet als verbindingswoord. Een spatie volstaat hier tijdens de dataverzameling. Er is voor dezelfde periode gekozen als bij de eerste zoekterm omdat op deze manier berichten rondom dezelfde evenementen en hypes gevonden worden. Daarnaast geeft deze zoekterm relatief minder resultaten dan de eerste zoekterm, waardoor een kortere tijdsperiode te weinig berichten zou opleveren om een goede analyse op uit te voeren. Voor deze zoekterm zijn in de periode van 13 maart 2015 tot en met 12 maart 2016 429 berichten gevonden.

Tabel 3.2: Zoektermen en aantal berichten in de periode van 13 maart 2015 tot en met 12 maart 2016

Algemene zoekterm	Aantal berichten	Toename
sportvoeding	8.502	
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*"	14.304	5.802
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen	15.401	1.097
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep"	15.496	95
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine	35.018	19.522
Risicozoekterm	Aantal berichten	Toename
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen	168	41
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren	209	41
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren OR risico OR risico's	309	100
sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren OR risico OR risico's OR gevaarlijk	330	21

sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren OR risico OR risico's OR gevaarlijk OR negatie*	429	99
--	-----	----

3.2.3 Conclusie vooronderzoek

Voor de algemene zoekterm zijn 35.018 berichten gevonden en voor de risicozoekterm 429. Dit houdt in dat er voor de algemene zoekterm relatief meer berichten zijn gevonden dan voor de risicozoekterm. De berichten van de algemene zoekterm zijn er te veel om stuk voor stuk te analyseren, maar bij de berichten van de risicozoekterm kan dat wel. Er is in ieder geval genoeg data gevonden om het onderzoek te kunnen uitvoeren.

4. Methode

4.1 Design

Er is een descriptief onderzoek uitgevoerd waarbij is vastgesteld wie de keyplayers zijn met betrekking tot de risicocommunicatie over het gebruik van sportvoeding. Er waren twee groepen keyplayers, die van de algemene zoekterm en die van de risicozoekterm omdat deze twee zoektermen met elkaar werden vergeleken.

4.2 Steekproef

De data is verkregen door middel van twee zoektermen die zijn ingevoerd in de tool Coosto. De eerste zoekterm (algemene zoekterm) "*sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine*" leverde in de periode van een jaar 35.018 berichten op. De meeste berichten hiervan werden via Instagram (10.700) en Twitter (8.547) verzonden (zie tabel 4.2).

De tweede zoekterm (risicozoekterm) "*sportvoeding OR eiwitshak* OR "eiwit shak*" OR eiwitreep OR eiwitrepen OR proteinereep OR "proteine reep" OR whey OR isolaat OR caseine nadeel OR nadelen OR gevaar OR gevaren OR risico OR risico's OR gevaarlijk OR negatie**" leverde 429 berichten op. Hier werden de meeste berichten verzonden via Blogs (197), Facebook (98) en Fora (91).

Tabel 4.2: Aantal berichten op de verschillende sociale media platforms voor beide zoektermen in de periode van 13 maart 2015 tot en met 12 maart 2016

Sociale media platform	Algemene zoekterm	Risicozoekterm
Twitter	8.547	1
Facebook	6.499	98
LinkedIn	2	0
YouTube	39	0
Google+	53	0
Instagram	10.700	15
Pinterest	133	2
Nieuws	233	21
Forum	6.651	91
Blog	2.161	197
<i>Totaal</i>	<i>35.018</i>	<i>429</i>

4.3 Participanten

De participanten (keyplayers) zijn geselecteerd op basis van hun activiteit op sociale media. Ze zijn niet benaderd en de informatie die over hen bekend is, is informatie die op hun eigen sociale media profielen is gevonden. Coosto heeft geen onderscheid gemaakt tussen mannen, vrouwen of neutrale organisaties die noch man noch vrouw zijn. Al deze partijen zijn vertegenwoordigd in de resultaten.

4.4 Selectie van de keyplayers

Coosto heeft de optie om berichten te sorteren op een aantal criteria. Voor Twitterberichten kan er gekeken worden naar de invloedsscore van de twitteraar die Coosto berekent op basis van de hoeveelheid discussie die de persoon veroorzaakt door middel van berichten en reacties. Deze score wordt echter bepaald op basis van het hele account en niet specifiek voor bepaalde berichten (Coosto, 2016). Deze score is voor dit onderzoek dus niet betrouwbaar genoeg. Daarnaast kan deze score ook niet gebruikt worden voor Facebookberichten. Daarom is gekozen voor een andere manier om de keyplayers te bepalen.

4.4.1 Algemene zoekterm

Om te bepalen of iemand een keyplayer is, is gebruik gemaakt van een aantal criteria. Deze criteria zullen hieronder toegelicht worden. Met behulp van de gegevens over de gebruikers met de meeste berichten, de meeste reacties en de meeste volgers is voor de algemene zoekterm een lijst opgesteld door Coosto. In deze lijst stonden voor de algemene zoekterm de 500 accounts die de meeste reacties,

volgers en berichten hadden. Op basis van de lijst die Coosto aanleverde, zijn een aantal keyplayers geselecteerd aan de hand van de criteria:

1. *Aantal reacties / losmaken van discussie*: Dit onderzoek richt zich op mensen die als keyplayer beschouwd worden op basis van de hoeveelheid discussie die zij veroorzaken (zie paragraaf 2.1). Voor het veroorzaken van discussie zijn veel reacties nodig, dus dit is het eerste criterium. In de lijst van de algemene zoekterm was zichtbaar dat het aantal reacties met grote sprongen ging. Er is voor gekozen om de grens op minimaal 100 reacties te stellen omdat goed zichtbaar was dat boven dit getal de sprongen steeds groter werden terwijl relatief veel berichten minder dan 100 reacties hadden. Het gaat hierbij om het totaal aantal reacties op de sportvoeding-gerelateerde berichten en dus niet het totaal aantal berichten op de pagina.
2. *Totaal aantal berichten*: Het tweede criterium is dat het account veel berichten moet plaatsen over het onderwerp. Wanneer er slechts enkele berichten geplaatst worden, dan kan het account niet de rol van keyplayer vervullen omdat het dan te weinig actief is. De grenswaarde is hierbij gesteld op 1 bericht per week zodat er minimaal elke week activiteit is. De accounts die minder dan 52 berichten over het onderwerp in de ingestelde tijdslimiet van een jaar stuurden, zijn uit de lijst gehaald.
3. *Het account moet veel volgers/likes/vrienden hebben*: Wanneer een account door niemand gevolgd wordt, zal het ook niet veel informatie overdragen dus het is belangrijk dat er veel volgers zijn. Per sociale media platform verschilt de term hoe dit aangeduid wordt (likes, volgers, vrienden), maar de essentie is hetzelfde: Het gaat om het aantal mensen dat geïnteresseerd is in de pagina. De grenswaarde is hier vastgesteld op minimaal 1.000.
4. *Het account moet zich bezighouden met sportvoeding*: Wanneer een account wat aan de vorige 3 criteria voldoet, overwegend berichten met betrekking tot andere onderwerpen verstuurt, dan wordt dit account in dit onderzoek niet gezien als keyplayer op het gebied van sportvoeding. Daarom is het belangrijk dat meerdere berichten van het account over sportvoeding gaan. Dit is gecontroleerd door de overgebleven accounts stuk voor stuk te bekijken en berichten te lezen.

4.4.2 Risicozoekterm

Voor de risicozoekterm is een andere manier gebruikt om de keyplayers vast te stellen. Ten eerste is hiervoor gekozen omdat het hier om een aanzienlijk kleiner aantal berichten gaat en ten tweede omdat is gebleken dat selectie op basis van de criteria met behulp van Coosto geen resultaten opleverde. Nauwkeuriger analyseren was dus nodig. Daarnaast is gebleken dat een groot aantal berichten in deze dataset niet relevant was omdat het niet over de nadelen/risico's van het gebruik van sportvoeding gaat, maar bijvoorbeeld over de nadelen van andere soorten voedingsmiddelen waarvoor sportvoeding als alternatief wordt aangeboden. Ook kwamen nadelen en sportvoeding vaak samen voor in berichten van diëtisten die de nadelen van overgewicht bespraken en over hun werkwijze in de praktijk

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

schreven. Veel berichten gingen ook over slechte bezorging of slechte klantenservice door webshops in sportvoeding of gingen over meerdere voedingsproducten, waaronder sportvoeding, waarvan van één van de andere producten de nadelen werden besproken. Ook gingen een aantal berichten over tegenvallende smaken van sportvoeding en waren een aantal berichten niet Nederlandstalig. Tot slot waren er veel reviews te vinden tussen de berichten waarin als nadelen een moeilijk te openen verpakking werd genoemd of een risico om de hele verpakking leeg te eten omdat het zo lekker is. Deze zoekterm is belangrijker voor het beantwoorden van de hoofdvraag dan de algemene zoekterm, dus een meer nauwkeurige analyse is gewenst.

Allereerst zijn de irrelevante berichten (zie voorgaande alinea) uit de dataset verwijderd zodat alleen de berichten overbleven die daadwerkelijk over de risico's van het gebruik van sportvoeding gaan. Ook dubbele berichten zijn verwijderd en een aantal berichten wat niet meer volledig leesbaar was vanwege veroudering of verwijdering uit het archief, is ook verwijderd. Met de overgebleven dataset van berichten is op basis van dezelfde criteria zoals die genoemd zijn in 4.4.1 een volgorde opgesteld van keyplayers. De grenswaarden van de criteria 1, 2, en 3 liggen echter lager omdat de aantallen (aantal berichten, aantal reacties, etc.) in deze dataset in het geheel lager liggen. De grenswaarden voor de criteria zijn:

1. *Aantal reacties / losmaken van discussie:* Het aantal reacties op de berichten van de risicozoekterm was relatief laag in vergelijking met de algemene zoekterm. Bijna de helft van de berichten had geen reacties en ongeveer een kwart had slechts één of twee reacties. De grenswaarde is daarom gesteld op minimaal vijf reacties op het desbetreffende bericht.
2. *Totaal aantal berichten:* De grenswaarde van dit criterium blijft op minimaal 52 omdat minder dan één bericht per week over het onderwerp in dit onderzoek te weinig wordt gevonden om keyplayer te zijn.
3. *Het account moet veel volgers/likes/vrienden hebben:* De actoren met betrekking tot deze zoekterm zijn kleiner dan de actoren van de algemene zoekterm dus deze grenswaarde is ingesteld op een kwart van de eerdere grenswaarde, namelijk minimaal 250 volgers of likes op de pagina.
4. *Het account moet zich bezighouden met sportvoeding:* Criterium 4 heeft niet te maken met grenswaarden, dus deze toepassing bleef hetzelfde. Er is dus gekeken of het account zich voornamelijk met sportvoeding bezighoudt, of overwegend met andere onderwerpen.

4.5 Meetinstrumenten

Allereerst is Coosto gebruikt om basisgegevens van de keyplayers aan te leveren. Het gaat hierbij om gegevens over het geslacht (man, vrouw, neutraal/organisatie) en kwantitatieve gegevens over het aantal berichten, aantal reacties en aantal volgers. Daarnaast gaf Coosto ook overige informatie met betrekking tot het account, bijvoorbeeld het beroep van de persoon, het soort organisatie van waaruit

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

berichten verzonden worden of het doel van het account. Met behulp van deze informatie is een beeld opgesteld over wie de keyplayer is zodat de deelvragen 1, 2 en 5 beantwoord konden worden.

Daarnaast is gebruik gemaakt van een codeerschema om de berichten van de keyplayers op een aantal criteria te beoordelen zodat antwoord gegeven kan worden op de deelvragen 3, 4 en 5. Dit beoordelen is gedaan door de onderzoeker de berichten te laten lezen en voor elke keyplayer het codeerschema in te vullen. Het codeerschema ziet er als volgt uit:

- *Tone of voice*: Hier wordt beoordeeld wat de tone of voice van het bericht is. Dit kan positief, negatief of neutraal zijn (zie paragraaf 2.2).
- *Houding*: Hierbij gaat het om de mening over sportvoeding welke naar voren komt uit het bericht. Dit kan positief, negatief of neutraal zijn, maar hoeft niet overeen te komen met de tone of voice van het bericht. Iemand kan immers door middel van woordkeus een positieve mening een negatieve lading geven of andersom (bijvoorbeeld scheldwoorden als krachttermen bij positieve woorden). Dit criteria heeft dus betrekking op de inhoud van het bericht en niet op de woordkeus.
- *Onderwerpen*: Hier zijn steekwoorden genoteerd om onderwerpen aan te duiden die in het bericht besproken worden. Dit zijn woorden die letterlijk in het bericht voorkomen.
- *Brongebruik*: Hier is genoteerd of er in het bericht verwezen wordt naar een, al dan niet wetenschappelijke, bron of internetlink.
- *Hashtags*: Hier zijn de eventueel gebruikte hashtags genoteerd.
- *Vermelding*: Wanneer er een andere persoon of organisatie genoemd wordt in het bericht, wordt dat hier vermeld. Het gaat hierbij dus om retweets of taggen.
- *Emoticons*: Wanneer er emoticons in het bericht geplaatst worden, staat hier aangegeven welke emoticons dat zijn.
- *Schrijfstijl*: Hiermee wordt bedoeld of er uitroeptekens en/of vraagtekens worden gebruikt en of sommige woorden of zinsdelen in hoofdletters staan.
- *Afbeeldingen*: Wanneer er afbeeldingen (grafieken, foto's, screenshots) in het bericht gebruikt worden, wordt dat hier vermeld.
- *Hoe het bericht overkomt*: Het doel van het bericht kan zijn informeren (= informatie geven), opiniëren (= meningen tegen elkaar afwegen of mening vragen), overtuigen (= overtuigen van een mening), activeren (= aansporen iets te doen of te kopen) of amuseren (= vermaken). Er is genoteerd als welk doel de tekst op de onderzoeker overkwam.
- *Kwantitatieve gegevens*: Aantal likes/reacties/gedeeld: Van de desbetreffende berichten, is genoteerd hoe vaak het bericht leuk gevonden en gedeeld is en hoe veel reacties het bericht heeft. Dit is op chronologische volgorde van de berichten in de tabel gezet. Dit is echter niet bij alle berichten mogelijk, omdat bijvoorbeeld op Instagram niet te achterhalen is hoe vaak een bericht is gedeeld. In dit geval staat er 'onbekend' genoteerd.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Voor de algemene zoekterm is bij elke keyplayer die voldeed aan de criteria (genoemd bij 4.4.1) een steekproef van 10 berichten met betrekking tot sportvoeding gelezen en beoordeeld aan de hand van het codeerschema (zie bijlage 1). Er is gebleken dat bij alle keyplayers vrijwel elk bericht over sportvoeding dezelfde inhoud had. Meer berichten lezen en beoordelen was dus niet nodig omdat de steekproef groot genoeg was en voldoende representatief.

Voor de risicozoekterm zijn alle relevante berichten uit de dataset gelezen en beoordeeld aan de hand van het codeerschema (zie bijlage 2). De keyplayers in deze zoekterm plaatsten minder berichten dan bij de algemene zoekterm en de risicozoekterm diende nauwkeuriger geanalyseerd te worden om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden. Daarom zijn bij deze zoekterm alle berichten uit de dataset gelezen en gecodeerd. Alleen het directe bericht is gecodeerd, wanneer een bericht een video of link naar een ander artikel bevatte, is dit niet gecodeerd.

4.6 Procedure

De analyse is uitgevoerd door voor de algemene zoekterm een lijst op te laten stellen door Coosto waarna aan de hand van de genoemde criteria (zie paragraaf 4.4.1) keyplayers uit deze lijst zijn geselecteerd. Vervolgens is een steekproef van berichten van deze keyplayers gelezen en gecodeerd aan de hand van een codeerschema. Na een week zijn dezelfde berichten opnieuw door de onderzoeker gecodeerd aan de hand van hetzelfde schema. Er zijn toen geen aanpassingen gemaakt in de coderingen. Voor de risicozoekterm zijn eerst handmatig de irrelevante berichten uit de dataset gefilterd waarna op basis van aangepaste criteria (zie paragraaf 4.4.2) de keyplayers naar voren zijn gekomen. Ook hun berichten zijn beoordeeld aan de hand van het codeerschema wat eerst één keer is ingevuld door de onderzoeker en na een week nogmaals. Bij de tweede keer zijn twee aanpassingen gemaakt wat betreft de codering van de tone of voice. Dit betekent dat er na de tweede keer coderen een overeenstemming was van 100% ten opzichte van de eerste keer bij de algemene zoekterm en bij de risicozoekterm was dit een overeenstemming van 99,4%

5. Resultaten

De resultaten zullen per zoekterm besproken worden waarna een vergelijking gemaakt zal worden tussen de resultaten van beide zoektermen. In paragraaf 5.1 worden eerst de resultaten van de algemene zoekterm besproken, waarna in paragraaf 5.2 de resultaten van de risicozoekterm aan bod komen.

5.1 Algemene zoekterm

De steekproef van verzamelde berichten en de ingevulde codeerschema's van de keyplayers van de algemene zoekterm zijn te vinden in bijlage 1. In de volgende paragrafen zal behandeld worden wat uit de analyses en de codeerschema's van de algemene zoekterm naar voren is gekomen.

5.1.1 Deelvraag 1: Wie praten er op sociale media het meest over sportvoeding?

Op basis van het aantal berichten/reacties/likes heeft Coosto een lijst van 500 keyplayers samengesteld. Uit deze lijst zijn eerst de accounts gefilterd die niet aan criterium 1 voldeden en dus niet voldoende reacties hadden. Hierna bleven elf accounts over. Vervolgens zijn de accounts die niet voldoende berichten per week verstuurden en dus niet aan criterium 2 voldeden uit de lijst gehaald, waarna er negen accounts overbleven. Na controle of de accounts aan criterium 3, het aantal volgers, voldeden, bleven er nog zeven accounts over en ten slotte bleven er vijf accounts over nadat ook criterium 4 was langs gecontroleerd om te kijken of de keyplayers voornamelijk over sportvoeding communiceerden of voornamelijk over andere onderwerpen. Deze vijf keyplayers staan weergegeven in tabel 5.1. In deze tabel is weergegeven wie de keyplayer is, op welke sociale media platform deze zich bevindt, hoeveel berichten hij/zij in de periode over het onderwerp geplaatst heeft (activiteit), hoeveel likes en hoeveel reacties deze berichten hebben opgeleverd en wat het geslacht (m = man, v = vrouw, n = neutraal) van de keyplayer is. Onder het kopje profiel staat de persoonlijke biografie zoals deze op het profiel van de keyplayer staat. De volgorde is bepaald op basis van het belangrijkste criterium, criterium 1, dus de keyplayers met de meeste reacties staan bovenaan.

Tabel 5.1 Keyplayers in de periode 13 maart 2015 – 12 maart 2016.

Keyplayer	Reacties	Likes	Platform	Activiteit	Geslacht	Profiel
Body & Fit	14.127	503.000	Instagram	160	n	Body & Fit De #1 webshop op het gebied van sportvoeding, dieetvoeding, superfoods, fitness accessoires en sportkleding!
Body & Fit	4.326	200.000	Facebook	85	n	Voeding en levensmiddelen
Zonder Fratsen	2.244	13.200	Instagram	320	v	Emily Foodlover ☺ Docent/teacher CT 🍴 Kok/cook 🍴 Dutchie ❤️ 65

						kg afgevallen/lost
						143,3 lbs
Sportvoeding webshop.com	1.614	4.618	Facebook	164	n	Winkels en detailhandel
Bodylab.nl	1.411	127.490	Facebook	56	n	Sportwinkel

5.1.2 Deelvraag 2: Wat is de achtergrond van de actoren die zich op sociale media met sportvoeding bezighouden?

Body & Fit is een webshop op het gebied van sportvoeding en dieetvoeding met zowel een account op Instagram als op Facebook. Het Instagram account van Body & Fit heeft de meeste reacties (14.127) en de meeste likes en plaatst gemiddeld drie berichten per week (zie tabel 5.1). Hun Facebookaccount heeft minder reacties (4.326) en likes (200.000) en post gemiddeld anderhalf bericht per week. De derde keyplayer in de lijst is een Instagram account met de naam 'Zonder Fratsen'. Dit account wordt beheerd door Emily. Zij post hierop veel recepten, voedingstips en ervaringen met betrekking tot haar afvalproces en alles wat ze daarin tegenkomt. Veel van haar tips en recepten bevatten sportvoeding. Zij heeft met een gemiddelde van zes berichten per week, de hoogste activiteit van de keyplayers. Het account van sportvoedingwebshop.com, een webshop in sportvoeding, op Facebook post gemiddeld drie berichten per week, dus net zo veel als het Instagram account van Body & Fit. Op deze berichten komen echter minder reacties (1.614) en likes (4.618) dan op de berichten van Body & Fit. Onderaan de lijst staat eveneens een webshop in sportvoeding en sportartikelen, namelijk Bodylab.nl. Zij posten gemiddeld één bericht per week en komen wat betreft het aantal reacties (1.411) in de buurt van sportvoedingwebshop.com. Bodylab.nl heeft wel meer likes/volgers, namelijk 127.490.

De keyplayers zijn op Zonder Fratsen na, allemaal webshops die sportvoeding verkopen. Zonder Fratsen verkoopt zelf geen sportvoeding, maar maakt wel reclame voor bepaalde merken en producten. Zowel de organisaties als Zonder Fratsen, hebben ook een eigen website waar naar regelmatig wordt verwezen in de berichten.

5.1.2.1 Algemene informatie over de berichten van de keyplayers

Het bericht met de meeste likes (1.500), is een bericht op de Facebookpagina van Body & Fit. Het gaat hier om een winactie. Het bericht wat het minst geliked is, is een bericht op de Facebook van Bodylab over korting in de webshop. Het bericht met de meeste reacties (1.322) is hetzelfde bericht van Body & Fit op Facebook over de winactie waarbij onder likes en leukste reacties een prijs werd verloot. Het bericht met de minste reacties (0) is een bericht van sportvoedingwebshop.com op Facebook over een nieuw soort sportdrink. Over hoe vaak berichten gedeeld zijn is geen betrouwbare conclusie te trekken, omdat op Instagram niet zichtbaar is hoe vaak berichten gedeeld zijn. Dat betekent dat de Instagram accounts van Body & Fit en Zonder Fratsen niet meegenomen konden worden in deze vergelijking. Van de drie overige keyplayers met een Facebookaccount, is het bericht van Body & Fit

met de winactie het meest gedeeld (112) en in totaal werden de berichten van sportvoedingwebshop.com het minst gedeeld, maximaal 3 keer.

5.1.3 Deelvraag 3: Hoe drukken de keyplayers zich uit door middel van tone of voice, schrijfstijl en stijlmiddelen?

Deze paragraaf gaat over de houding van de keyplayers en hoe deze houding naar voren komt in hun berichten.

5.1.3.1 Tone of voice

De tone of voice van de berichten is positief. Er worden veel woorden gebruikt om aan te geven hoe goed of hoe lekker een product is. Enkele voorbeelden hier van zijn: “fantastisch recept”, “heerlijke high protein wafers”, “onwijs mooie, lekkere, fijne pakket”, “tevreden sporters” en “slechts 24,90”. Zonder Fratsen gebruikt meerdere woorden om aan te geven hoe fijn of lekker een product is en de webwinkels gebruiken pakkende woorden om een product aan te prijzen. Sportvoedingwebshop.com gebruikt ook positieve woorden om de producten te benoemen, maar in mindere mate dan de anderen. Sportvoedingwebshop.com vult de positieve informatie aan met neutrale informatie over voedingswaarden en gebruik.

5.1.3.2 Schrijfstijl en andere stijlmiddelen

De webwinkels gebruiken correcte grammatica en interpunctie in hun berichten terwijl Zonder Fratsen niet altijd de juiste interpunctie gebruikt en vaak meerdere uitroeptekens en/of vraagtekens achter elkaar gebruikt om haar woorden kracht bij te zetten. Sportvoedingwebshop.com zet in drie berichten uit de steekproef hele woorden of zinnen in hoofdletters en bodylab.nl zet in twee berichten uit deze steekproef het hele bericht in hoofdletters.

Alle accounts plaatsten afbeeldingen bij de berichten. Op Instagram is het niet mogelijk om een bericht zonder afbeelding te plaatsen, op Facebook wel. De keyplayers plaatsten foto's van de desbetreffende producten of recepten bij het bericht en Zonder Fratsen plaatste ook foto's van zichzelf met de desbetreffende producten of recepten.

Body & Fit gebruikte op Facebook geen emoticons en op Instagram één knipogende emoticon. Sportvoedingwebshop.com en Bodylab.nl gebruikten beiden één emoticon en Zonder Fratsen plaatste in elk bericht meerdere emoticons, variërend van smileys tot voedingsmiddelen. Ook gebruikte Zonder Fratsen de meeste hashtags, namelijk 199 verschillende. Body & Fit gebruikte op Instagram 23 verschillende hashtags en op Facebook geen één. Sportvoedingwebshop.com gebruikte er drie en Bodylab.nl geen.

5.1.4 Deelvraag 4: Wat wordt er op sociale media gezegd over sportvoeding?

Deze paragraaf heeft betrekking op de inhoud van de geselecteerde berichten van de keyplayers.

5.1.4.1 Onderwerpen

De webshops hadden het op beide platformen over hun bestaande en nieuwe producten en over producten die in de aanbieding waren. Body & Fit plaatste daarnaast ook recepten waarin sportvoeding verwerkt was en zowel Body & Fit als Bodylab.nl plaatsten winacties. Body & Fit deed dit alleen op Facebook en niet op Instagram. Sportvoedingwebshop.com plaatste daarnaast ook berichten over evenementen die ze sponsorden of waar ze aan deel namen. Zonder Fratsen plaatste zowel statussen over haar bezigheden, als recepten en informatie over producten die ze uitprobeerde. Ook zij plaatste winacties voor haar volgers.

5.1.4.2 Hoe het bericht overkomt

De berichten van de webshops komen over als berichten waarin informatie wordt gegeven over de producten waarna volgers geactiveerd worden om de producten aan te schaffen. Een voorbeeld hiervan is een bericht van Body&Fit op Instagram waarin eerst beschreven wordt hoe lekker de proteïn bites zijn waarna gezegd wordt dat je ze móét proberen en dat ze slechts € 4,95 kosten.

Sportvoedingwebshop.com heeft daarnaast ook berichten die overkomen alsof het doel is de volgers te amuseren door de berichten over evenementen. De berichten van Zonder Fratsen komen over alsof ze haar volgers wil informeren en amuseren en in de berichten waarin ze reclame maakt voor bepaalde producten of merken zij haar volgers ook wil activeren. Daarnaast hebben sommige berichten een overtuigend doel als zij haar mening geeft over voedingsmiddelen.

5.1.4.3 Wat vinden de keyplayers van sportvoeding?

De houding van de keyplayers is positief. De meeste keyplayers, namelijk de webshops, proberen immers sportvoeding te verkopen. Zonder Fratsen is enthousiast over haar recepten met sportvoeding en over de producten die ze aanprijst, dus ook haar houding tegenover het gebruik van sportvoeding is positief.

5.1.5 Overige informatie over de keyplayers en hun berichten

Body & Fit vermeldde zowel op Instagram als op Facebook drie personen. Deze personen werden genoemd omdat hun recepten door Body & Fit werden gedeeld of omdat ze een artikel op de website hadden geschreven. Daarnaast vermeldde Body & Fit op Facebook in 50% van de berichten uit deze steekproef de eigen website, vaak met een link erbij. Zonder Fratsen vermeldde een aantal keer winkelketens of merken waarvan ze de producten gebruikte in haar recepten. Ook vermeldde ze een aantal keer andere Instagramgebruikers van wie ze tips of recepten had overgenomen. Ook zij

vermeldt een aantal keer haar eigen website, maar zonder link. Zij benoemt in haar berichten dan dat de link naar haar website in haar biografie staat. Sportvoedingwebshop.com en Bodylab.nl vermeldden ook hun eigen website op Facebook, al dan niet met link erbij. Sportvoedingwebshop.com deed dit zes keer en Bodylab.nl twee keer. Zij noemden verder nauwelijks andere gebruikers. Bodylab.nl vermeldde slechts één keer een andere gebruiker in een bericht om een product met korting aan te prijzen.

5.1.6 Conclusie algemene zoekterm

De algemene zoekterm heeft vijf keyplayers waarvan vier webshops die sportvoeding verkopen en één vrouwelijk individu (Zonder Fratsen). De belangrijkste keyplayer met de meeste reacties op zowel Facebook als Instagram is Body & Fit. Dit account heeft tevens ook de meeste likes. De meeste activiteit komt van het individuele account Zonder Fratsen. De tone of voice van alle accounts is positief tegenover sportvoeding en de berichten van de webshops kwamen over als informatief en activerend. De berichten van Zonder Fratsen kwam ook zo over, maar daarnaast ook amuserend en opiniërend. De webshops Sportvoedingwebshop.com en Bodylab.nl maakten gebruik van woorden of zinnen in hoofdletters terwijl de andere webshops dit niet deden. Wat betreft interpunctie maakten alle webshops gebruik van uitroeptekens en vraagtekens. Zonder Fratsen gebruikte in bijna al haar berichten dubbele interpunctie zoals dubbele vraagtekens. Alle accounts plaatsten afbeeldingen bij hun berichten, in de meeste gevallen met het desbetreffende product erop. De webshops maakten enkele keren gebruik van emoticons en hashtags, terwijl Zonder Fratsen in elke bericht meerdere emoticons plaatste en 199 verschillende hashtags gebruikte. De webshops plaatsten vooral berichten over producten, recepten, winacties en evenementen terwijl Zonder Fratsen naast dat soort berichten ook berichten over haar eigen leven plaatste. Zonder Fratsen vermeldde in meer dan de helft van de berichten andere personen of winkels, terwijl de webshops slechts enkele keren en vaak helemaal niet verwezen naar andere personen. Alle keyplayers verwezen in meer dan de helft van de berichten naar hun eigen website.

5.2 Risicozoekterm

De verzamelde berichten en ingevulde codeerschema's van de risicozoekterm zijn te vinden in bijlage 2. In de volgende paragrafen zullen de analyses en de resultaten uit de codeerschema's aan bod komen.

5.2.1 Deelvraag 5: Wie praten er op sociale media het meest over de risico's van sportvoeding?

Na het verwijderen van irrelevante berichten, bleven er 25 berichten waarin daadwerkelijk iets gezegd werd over de risico's van het gebruik van sportvoeding (zie bijlage 2). Uit deze lijst zijn eerst de berichten gefilterd die niet aan criterium 1, het hebben van minimaal vijf reacties, voldeden. Hierna

bleven twee berichten over. De auteurs van deze twee berichten voldeden echter niet aan criterium 2 dus hadden niet minimaal 52 berichten over sportvoeding binnen de gegeven periode. Omdat het bij deze zoekterm om een aantal blogs en nieuwssites gaat, is het aantal volgers niet te achterhalen waardoor niet duidelijk is of de auteurs wel aan het minimumaantal volgers bij criterium 3 voldoen. Geen enkel account houdt zicht overwegend met sportvoeding bezig waardoor ook aan criterium 4 niet voldaan kan worden. Dit betekent dat er voor deze zoekterm geen keyplayers zijn, vasthoudend aan de definitie van keyplayer die in dit onderzoek is gebruikt. Er zal echter wel besproken worden door wie de berichten verzonden zijn en wat de inhoud van de berichten is zodat er een beeld gevormd kan worden over wat er over de risico's van sportvoeding gezegd wordt op sociale media.

5.2.2 Deelvraag 5: Wat is de achtergrond van deze actoren?

De 25 berichten zijn verstuurd door 24 verschillende auteurs. Eén auteur (Shane Boet) heeft zowel op zijn blog als op zijn Facebookaccount hetzelfde bericht verstuurd. De accounts die berichten hebben verstuurd over het onderwerp, zijn vooral mensen of organisaties die iets met sport te maken hebben. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om diëtisten, sportscholen, personal trainers, en sportieve bloggers. Ook zijn er een aantal nieuwsartikelen van zowel sportwebsites, gezondheidswebsites en algemene nieuwssites.

5.2.2.1 Algemene informatie over de berichten

Van de 25 berichten, zijn er acht berichten waarop gereageerd is. Slechts twee hiervan hebben meer dan vijf reacties. Een bericht van Bianca (proud2beme.nl) had acht reacties en een bericht van Training, lifestyle & voeding op Facebook had zeven reacties. Het aantal likes was vaak niet bekend omdat deze optie op blogs, nieuwssites en fora niet altijd beschikbaar is. Van de berichten waarbij het wel bekend was, had het bericht van Bianca de meeste likes, namelijk twaalf, gevolgd door een bericht van een onbekende auteur op www.optimaalsporten.nl met tien likes. Ditzelfde geldt voor het aantal keer dat berichten gedeeld zijn, ook dit was van de meeste berichten niet bekend. Van de berichten waar het wel bekend was, is het bericht van Bianca het meest gedeeld, namelijk twee keer. Een Facebookbericht van Van Dijk Sport & Fitness Centrum Kampen is één keer gedeeld.

5.2.3 Deelvraag 5: Hoe drukken de auteurs zich uit?

Deze paragraaf gaat over de houding van de auteurs en hoe deze houding naar voren komt in hun berichten.

5.2.3.1 Tone of voice

15 van de 25 berichten hadden een neutrale tone of voice. In deze berichten werden dus ongeveer even veel woorden met positieve lading als met negatieve lading gebruikt. Dit gebeurde in berichten waarbij

zowel over voor- als nadelen werd gesproken of in berichten waar negatieve en positieve woorden bij elkaar stonden, zoals: “dit kan nooit gezond zijn” of “geen prettig effect”. In deze zinnen zijn ‘nooit’ en ‘geen’ negatieve woorden, terwijl ‘gezond’ en ‘prettig’ positieve woorden zijn. Zes berichten (3, 12, 14, 18, 23, 25) hadden een negatieve tone of voice. In deze berichten werden overwegend woorden gebruikt die over de nadelen gaan, zoals: ‘ziektes’, ‘problemen’, ‘schadelijk’. De negatieve woorden waren in deze berichten in hogere mate aanwezig dan de positieve woorden. Tot slot waren er vier berichten met een overwegend positieve tone of voice waarin de positieve woorden dus de overhand hadden. Hierbij gaat het om woorden als ‘populair’, ‘kwalitatief beter’, ‘lekker’.

5.2.3.2 Schrijfstijl en andere stijlmiddelen

In elke bericht was er sprake van een normale interpunctie, dus punten en komma's gebruiken zoals het hoort en niet overmatig gebruiken van vraagtekens en uitroepetekens. In drie berichten werden hoofdletters gebruikt voor titels of tussenkopjes. In het bericht van feelingboutyful op wordpress (bericht 22) zitten veel schrijffouten, zowel in het bericht als in de naam van het account, en in het bericht van anoniem op dokter.nl (bericht 16) zijn de zinnen relatief lang en aan elkaar verbonden door komma's.

Bij 15 berichten was een afbeelding bijgevoegd van producten die in de tekst genoemd werden zoals eiwitshakes en eiwitrijke voeding. Ook werden er plaatjes van sportende mensen toegevoegd. Willemijn van het blog fitvoorhetleven.nl (bericht 8) gebruikte de meeste afbeeldingen, namelijk vijf.

Bianca van het blog proud2beme.nl (bericht 1) gebruikte als enige emoticons. Zij zette hartjes voor elk tussenkopje. Verder zijn er geen emoticons gebruikt. De enige auteur die hashtag gebruikte is The green happiness op glamour.nl (bericht 23). Hier werd de hashtag #glamourhealthchallenge gebruikt.

5.2.4 Deelvraag 5: Wat zeggen de auteurs?

Deze paragraaf heeft betrekking op de inhoud van de geselecteerde berichten van de keyplayers.

5.2.4.1 Onderwerpen

In de meeste berichten wordt uitgelegd wat eiwitten zijn en wat eiwit-supplementen zijn, welke soorten eiwitten en supplementen er zijn en wat de aanbevolen hoeveelheid eiwit is. Ook wordt er geschreven over wat er verandert aan de eiwitbehoefte als je sport. In de meeste artikelen worden voor- en/of nadelen van eiwitproducten genoemd. De genoemde voor- en nadelen zijn te vinden in de tabellen 5.2a en 5.2b met daarbij het aantal keer dat het in de verschillende artikelen genoemd is. Het meest genoemde voordeel is dat het helpt bij spieropbouw en spierherstel en de meest genoemde nadelen dat het duur en calorierijk is en belastend voor de nieren kan zijn.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Tabel 5.2a Genoemde voordelen in de risicozoekterm

Voordeel	In aantal artikelen genoemd
Helpt bij spieropbouw	8
Helpt bij spierherstel	5
Wordt snel opgenomen in het lichaam	4
Goede aanvulling op dagelijkse voeding	3
Vet- en koolhydraatarm	2
Hoge hoeveelheid eiwitten	2
Verzadigt / helpt tegen de honger	2
Handig	2
Weinig invloed op suikerspiegel	1
Veilig	1
Tijdbesparend	1
Goedkoop	1
Betere sportprestaties	1

Tabel 5.2b Genoemde nadelen in de risicozoekterm

Nadeel	Aantal keer genoemd
Duur	6
Calorierijk	6
Belasting van de nieren	5
Weinig andere nuttige voedingsstoffen	4
Overbodig	4
Invloed op de hormoonhuishouding	4
Schadelijk voor de gezondheid	4
Gewichtstoename	3
Huidproblemen	3
Vergroot de kans op hart- en vaatziekten	3
Darmklachten / Diarree	2
Gebruik van kunstmatige toevoegingen	2
Niet lekker	2
Bevat veel cholesterol	2
Snel na gebruik weer een hongergevoel	2
Hoofdpijn	2
Vermoeidheid	1
Diabetes	1

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Alzheimer	1
Auto-immuunziektes	1
Negatieve balans met andere voedingsstoffen	1
Intolerantie kan ontstaan	1
Belasting van de lever	1
Allergische reacties	1
Gemaakt van inferieure eiwitbronnen	1
Chemisch	1
Veroorzaakt eetbuien	1
Samenstelling onduidelijk	1
Kans op uitdroging	1

5.2.4.2 Hoe het bericht overkomt

Alle berichten kwamen over alsof de auteur de lezer wilde informeren. Daarnaast leken vier berichten (1, 2, 4, 18) ook activerend omdat zij aanspoorden tot juist wel of niet gebruiken van eiwitshakes. Drie berichten (3, 12, 24) waren naast informierend ook overtuigend omdat de lezer overtuigd werd van de mening van de auteur. Twee berichten (7, 8) waren naast informierend ook opiniërend omdat er zowel voor- en nadelen besproken werden, maar niet per se een richting gekozen werd waar de lezer heen gestuurd werd.

5.2.4.3 Wat vinden de auteurs van sportvoeding?

Het aantal berichten wat positief tegenover het gebruik van sportvoeding staat is gelijk aan het aantal wat er negatief tegenover staat. Voor beide kanten is dit aantal negen. Daarnaast zijn er zeven berichten waarin niet duidelijk naar voren komt of zij voor of tegen het gebruik van sportvoeding zijn. Zij zijn dus neutraal. Opvallend is dat de zes berichten met een negatieve tone of voice, ook alle zes een negatieve houding hebben tegenover het gebruik van sportvoeding.

5.2.5 Overige informatie over de auteurs en hun berichten

In twee van de 25 berichten is een verwijzing gemaakt naar iemand anders. Dit gebeurde in een bericht van Raul Kortooms op fitness.blog.nl (bericht 20) waarin werd verwezen naar Rik van Gymnerd. In dit artikel kan doorgelinkt worden naar de sociale media accounts van Gymnerd. Het andere bericht is van High/Xoze Creations op Twitter waarin Adriaan Gol wordt genoemd en een link naar zijn YouTube video is geplaatst. Naast deze twee verwijzingen naar andere personen en een YouTube filmpje is in meerdere berichten ook een aantal keer verwezen naar artikelen (acht keer), andere websites (twee keer) en wetenschappelijke artikelen (vier keer). Opvallend is dat door drie auteurs hetzelfde artikel is geplaatst. Het gaat hierbij om een artikel van optimalegezondheid.nl wat is

geplaatst door Sportclub Go4Fit op Facebook (bericht 7), door Jack Boekhorst op Pinterest (bericht 15) en door Go4Fit Basic op Facebook (bericht 19). Dit bericht zelf is niet meegenomen in de dataset omdat het van augustus 2013 is en dus niet binnen de gekozen periode van dit onderzoek valt.

5.2.6 Conclusie risicozoekterm

De risicozoekterm heeft geen keyplayers omdat de 25 berichten niet voldeden aan de criteria van keyplayers en omdat de 24 auteurs van de berichten zich niet voornamelijk met sportvoeding bezighouden. De berichten die over de risico's van sportvoeding zijn geschreven, hadden zowel een positieve als negatieve tone of voice omdat vaak zowel de voor- als nadelen belicht werden. De houding tegenover het gebruik van sportvoeding was evenveel positief als negatief. De schrijfstijl (interpunctie, emoticons) van de auteurs was hetzelfde, al waren er enkele berichten met wat fouten. Afbeeldingen werden gebruikt om toe te lichten wat in de tekst gezegd werd. Vermeldingen van andere personen werd slechts twee keer gedaan. Wel werden regelmatig links naar websites, artikelen of wetenschappelijke artikelen vermeld. Er werd één keer een hashtag gebruikt. De inhoud van de berichten was in grote lijnen hetzelfde. Er werd vaak uitgelegd wat eiwitten zijn, wat de functies ervan zijn, hoe veel je er nodig hebt en wat de verschillende eiwit-supplementen inhouden. Van deze eiwitshakes en repen werden meestal de voor- en nadelen belicht al waren er artikelen bij waar vooral nadruk op één van de twee lag.

6. Discussie

Om wetenschappelijk onderbouwde informatie over het gebruik van sportvoeding effectiever te verspreiden en een grotere doelgroep te bereiken met deze informatie, is onderzocht wie op sociale media de keyplayers zijn als het gaat om de risicocommunicatie over het gebruik van sportvoeding. Er is gebleken dat er op sociale media meer over sportvoeding in het algemeen gepraat wordt dan over de risico's van het gebruik van sportvoeding. Het antwoord op deelvraag 4 is dan ook dat er op sociale media voornamelijk gepraat wordt over het gebruik en de verkoop van sportvoeding. Degenen die zich hier mee bezig houden, zijn de keyplayers van de algemene zoekterm, namelijk Body&Fitshop, sportvoedingwebshop.com, bodylab.nl en Zonder Fratsen. Dit is het antwoord op deelvraag 1. De achtergrond van deze keyplayers, deelvraag 2, is dat het voornamelijk webshops zijn die sportvoeding verkopen. Hoe deze keyplayers zich uitdrukken, het antwoord op deelvraag 3, is dat zij een positieve tone of voice hebben en een schrijfstijl zonder afwijkende interpunctie en met minimaal gebruik van emoticons en hashtags, al is het enige account dat geen webshop is (Zonder Fratsen) daar een uitzondering op.

Wanneer het echter gaat om deelvraag 5, wat er gezegd wordt over de risico's of nadelen van het gebruik van sportvoeding, zijn er geen keyplayers. Er zijn wel auteurs die over de risico's van sportvoeding schrijven op sociale media, maar zij vervullen niet de rol van keyplayer omdat de

berichten nauwelijks discussie veroorzaken en/of omdat de auteurs niet overwegend over sportvoeding schrijven. Wat er gezegd wordt over de risico's is wel uitgebreid en goed onderbouwd met literatuur. Dit is niet altijd het geval blijkt uit onderzoek naar risicocommunicatie op sociale media over biologische voeding (Lotgerink, 2016). In dit onderzoek werd niet diep ingegaan op de voor- en nadelen. Er werden slechts oppervlakkige termen zoals 'gezond' en 'ongezond' gebruikt terwijl in dit onderzoek naar sportvoeding specifieke nadelen werden genoemd zoals verstoring van de hormoonspiegel en schade aan de nieren.

De schrijfstijl, het gebruik van emoticons en hashtags en de vermelding van andere personen verschilt sterk tussen de keyplayers van de algemene communicatie en de auteurs van de risicocommunicatie. Binnen de algemene communicatie gaat het namelijk om kortere en krachtigere berichten met vrijwel correcte grammatica en interpunctie terwijl bij de risicocommunicatie de berichten langer zijn en meer fouten bevatten. Bij beide groepen is het gebruik van emoticons en hashtags groter bij individuen dan bij organisaties. Een ander verschil is het brongebruik. De keyplayers verwijzen naar eigen websites, terwijl de auteurs uit de risicocommunicatie vooral verwijzen naar artikelen en ook wetenschappelijke artikelen. Ook verschillen de platforms waar beide groepen zich bevinden. De keyplayers van de algemene communicatie zijn actief op Facebook en Instagram, terwijl de auteurs uit de andere groep zich vooral bezighouden op blogs. Het laatste verschil is de onderwerpen die besproken worden. Wat betreft de algemene communicatie is het vooral marketing wat in de berichten terug te vinden is terwijl de risicocommunicatie vooral informatie geeft over wat eiwitten zijn en wat ze doen en de voor- en nadelen van eiwit-supplementen belichten. De algemene communicatie is dus voornamelijk commercieel en grootschalig terwijl de risicocommunicatie vooral informatief en kleinschalig is.

Binnen die grootschalige algemene communicatie over sportvoeding, zijn er keyplayers die een groot aantal volgers (minimaal 1.000) hebben en die gezien het grote aantal volgers en de mate van veroorzaakte discussie een invloedrijke functie vervullen (Weimann, 1982). Er kan dus geconcludeerd worden dat er voor sportvoeding in het algemeen sprake is van een two-step-flow of communication model (zie paragraaf 2.1). Wat betreft de risicocommunicatie over sportvoeding, is dit model niet van toepassing. Er zijn immers geen keyplayers die een mening vormen die vervolgens door grote hoeveelheden andere mensen wordt overgenomen. De communicatie en discussie over dit onderwerp is hiervoor te kleinschalig. Wat betreft de tone of voice (Lee, 2014) voor beide zoektermen, is duidelijk dat de algemene communicatie over sportvoeding een positieve tone of voice heeft, waarschijnlijk omdat de webshops hun producten proberen te verkopen. Uit eerder onderzoek naar risicocommunicatie over voeding (Dinkla, 2015) is naar voren gekomen dat experts op het gebied van een specifieke voedingsmiddel een positieve tone of voice hebben. De webshops die sportvoeding verkopen zouden gezien kunnen worden als experts wat verklaart waarom hun tone of voice positief is. Ook is uit literatuur gebleken dat informatie beter overkomt als de tone of voice congruent is met de inhoud (Nygaard & Lunders, 2002). Wanneer een webshop producten probeert te verkopen, zal dit

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

effectiever zijn met een positieve tone of voice. In de zoekterm over de risicocommunicatie was de tone of voice overwegend neutraal, omdat in de meeste artikelen zowel voor- als nadelen van sportvoeding werden besproken.

Deze conclusie is echter gebaseerd op de gebruikte methode en analyse waarin zich een aantal problemen hebben voorgedaan. Eén daarvan is dat niet alle berichten te openen waren. Zo waren sommige berichten op Facebook afgeschermd wegens privacy-instellingen en waren berichten op een Bodybuilderforum niet terug te halen via Coosto en dus niet te lezen om te controleren op relevantie. Deze berichten zijn daarom niet meegenomen in de analyse terwijl de berichten op het Bodybuilderforum wel veel reacties hadden en hierdoor ook aan de criteria voldeden. Ook is gebleken dat vooral in de zoekterm over de risico's, veel berichten zijn geplaatst op blogs en forums. Hier is vaak niet te zien hoe vaak een bericht geliked of gedeeld is en er is ook niet altijd de optie om te reageren. Voor vervolgonderzoek zou het daarom een optie zijn om niet op basis van aantal reacties te bepalen of iemand een keyplayer is, maar bijvoorbeeld op basis van het criteria 'bereik' wat Coosto kan bepalen of op basis van hoe vaak een artikel gelezen is. Een andere manier om keyplayers te bepalen zou zijn om een netwerkanalyse uit te voeren om te zien welke actoren de kern van een netwerk zijn. Zo'n actor in het midden van het netwerk houdt het netwerk bij elkaar en heeft daarom een invloedrijke functie (Borgatti, 2006). Ook is gebleken dat er relatief weinig relevante berichten waren voor de risicozoekterm. Dit zou kunnen betekenen dat de zoekterm aangepast dient te worden. Voor vervolgonderzoek zou daarom de risico's en nadelen die in dit onderzoek naar voren gekomen zijn, verwerkt kunnen worden in de zoekterm. Zo kunnen de woorden die in berichten met nadelen zijn genoemd, zoals 'cholesterol' of 'nieren', toegevoegd worden aan de zoekterm om meer relevante berichten te vinden. Een laatste verbeterpunt voor dit onderzoek zou zijn om de betrouwbaarheid te vergroten door het coderen door twee verschillende onderzoekers te laten doen in plaats van één.

Naast beperkingen en tips voor vervolgonderzoek, zijn er ook sterke kanten aan dit onderzoek. Zo is het een sterk punt dat alle gevonden berichten voor de risicozoekterm door de onderzoeker gelezen zijn, waarna de irrelevante berichten eruit gehaald zijn. Wanneer dit door een computertool was gedaan, waren er misschien irrelevante berichten gebleven terwijl relevante berichten verwijderd waren. Ook is het goed dat niet alleen is uitgezocht wie de keyplayers zijn in de risicocommunicatie over sportvoeding, maar ook in de algemene communicatie over sportvoeding. Op deze manier is duidelijk wat de verschillen zijn in tussen deze twee groepen en nu bekend is dat er geen keyplayers zijn voor de risicocommunicatie maar wel voor de algemene communicatie, kan gekeken worden wat de keyplayers van de algemene communicatie kunnen betekenen voor de verspreiding van informatie over de risico's. Tot slot is het goed dat er een uitgebreid vooronderzoek is gedaan voordat het daadwerkelijke onderzoek plaatsvond. Op deze manier is een weloverwogen keuze gemaakt voor de gebruikte zoektermen.

Voor nu is de conclusie opvallend. Zoals is gebleken, gebruikt een groot deel van de sportende Nederlanders sportvoeding terwijl er weinig informatie beschikbaar is over de nadelen en risico's

hiervan. De informatie die beschikbaar is, veroorzaakt weinig discussie waardoor niet duidelijk is of de informatie de sporters bereikt. Om de sportende Nederlanders goed voor te lichten over wat zij gebruiken, zou het daarom goed zijn om meer informatie beschikbaar te stellen en te zorgen dat de informatie daadwerkelijk de sporters bereikt zodat de sporters op een verantwoorde manier met sportvoeding omgaan. Een manier om dit te kunnen doen zou zijn bestaande keyplayers met betrekking tot sportvoeding (de webshops) of met betrekking tot andere sport gerelateerde onderwerpen de informatie over de risico's te laten overbrengen. Zo wordt een grote groep sporters bereikt. Ook kunnen nieuwe organisatie of sociale media accounts opgezet worden die door het laten groeien van hun netwerk zelf de rol van keyplayer kunnen gaan vervullen en daardoor zelf de risico-informatie kunnen overbrengen. Deze aanbeveling geldt overigens alleen voor sportvoeding in de vorm van eiwit-supplementen omdat andere supplementen, sportdranken en energierepen niet zijn meegenomen in deze analyse. Het is mogelijk dat er meer risico-informatie beschikbaar is en er wel keyplayers bestaan over de risicocommunicatie van sportvoeding als deze producten wel worden meegenomen in de analyse.

Tot slot kan gezegd worden dat het belangrijk is om onderzoek te blijven doen naar communicatie over sportvoeding zodat Nederlanders op een verantwoorde manier fit blijven!

Referenties

- Boekee, S., Engels, C., & van der Veer, N. (2014). *Nationale Social Media Onderzoek 2014*. Amsterdam: Newcom Research & Consultancy BV. Verkregen op 9 maart 2016, via: http://feelingyounger.eu/wpcontent/uploads/2012/11/Newcom_Research__Consultancy__Nationale_Social_Media_Onderzoek_2014.pdf
- Borgatti, S. P. (2006). Identifying sets of key players in a social network. *Computational Mathematical Organization Theory*, 12(1), 21-34.
- Cambridge dictionary*. (2016). Verkregen op 9 maart 2016, via: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/key-player>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015, 29 oktober). *Vooraf handel verdient aan sportende Nederlander*. Verkregen op 8 maart 2016, via: http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/handel_horeca/publicaties/artikelen/archief/2015/vooral-handel-verdient-aan-sportende-nederlander.htm
- Constantinides, E. (2014). Foundations of social media marketing. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 148, 40-57. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.07.016

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Coosto (2016). *Handleiding Coosto*. Verkregen op 12 maart 2016, via:

https://in.coosto.com/download/coosto_manual_nl.pdf?v=1204

Dinkla, H. (2015). Keyplayers in de risicocommunicatie over voeding op sociale media.

Food Manufacturing (2013, 23 oktober). Consumer trends: Increasing health awareness boosts organic market. Verkregen op 8 maart 2016, via:

<http://www.foodmanufacturing.com/news/2013/10/consumer-trends-increasing-health-awareness-boosts-organic-market>

Katz, E., & Lazarsfeld, P. F. (1955). Personal Influence, The part played by people in the flow of mass communications. *Transaction Publishers*.

Lee, K. (2014). *Buffersocial: how to find your social media marketing voice: the best examples, questions and guides*. Verkregen op 12 maart 2016, via: <https://blog.bufferapp.com/social-media-marketing-voice-and-tone>

Liebrecht, C., Hustinx, L., & van Mulken, M. (2012). Waarom goed niet goed genoeg is Onderzoek naar de kracht van positieve en negatieve evaluaties. *Papers of the Anéla 2012 Applied Linguistics Conference* (p. 161). Eburon Uitgeverij BV.

Lotgerink, N. (2016). Key players in de communicatie over biologische voeding.

Nygaard, L. C. & Lunders E.R. (2002). Resolution of lexical ambiguity by emotional tone of voice. *Memory & Cognition*, 30 (4), 583-593

O'Keeffe, G.W. & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents and families. *Pediatrics*, 127 (4), 800-804. Doi: 101542/peds2011-0054

Rutsaert, P., Regan, A., Pieniak, Z., McConnon, A., Moss, A., Wall, P., Verbeke, W. (2013). The use of social media in food risk and benefit communication. *Trends in food, science and technology*, 30 (1), 84-91. Doi: 10.1016/j.tifs.2012.10.006

Van Kampen, A. (2105, 5 januari). *Zit jij ook al aan de sportsupplementen? Je bent niet alleen*. NRC.

Wardenaar, F.C., Ceelen, I. J. M., van den Dool, R., Witkamp, R., Mensink, M. Het gebruik van voedingssupplementen en sportvoeding door meer en minder actieve Nederlanders – Een inventarisatie op basis van het Nationaal Sport Onderzoek 2012 onder de Nederlandse bevolking. *Nederlands tijdschrift voor voeding en diëtiëk*, 69 (6), 1-9.

Weimann, G. (1982). On the importance of marginality: One more step into the two-step flow of communication. *American sociological review*, 47 (6), 764-773.

Bijlagen

Bijlage 1 Beoordelingsschema voor de berichten van de keyplayers (algemene zoekterm)

Keyplayer 1: Body & Fit (Instagram)

Criteria	
Tone of voice	positief
Houding	positief
Onderwerpen	Producten, aanbiedingen, recepten.
Brongebruik	Afbeeldingen (recepten) van andere instagramgebruikers.
Hashtags	#protein #healthy #fitness #bodybuilding #fitfood #food #foodporn #pancakes #pasen #proteincake #freshmeal #bodyenfitshop #breakfast #peanutbutter #weekendtip #questbar #questchips #supplements #bites #love #questbars #fitspo #instafit
Vermelding	@Chefmetlef @healthyfans @esmeetrouw
Emoticons	;))
Schrijfstijl	Hoofdletters en vraagtekens.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van de desbetreffende producten of recepten.
Doel	Informereren, activeren.
Aantal likes	1115, 1451, 677, 937, 566, 797, 1080, 709, 1064, 319.
Aantal reacties	62, 355, 3, 44, 31, 59, 106, 168, 244, 74.
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Berichten:

1. Heb jij onze Wheytella al geprobeerd? @chefmetlef maakte er een fantastisch recept mee: Wheytella Choco Protein Pancakes. Recept in bio #food #foodporn #pancakes #protein

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

2. Dit product heeft geen uitleg nodig, proef het zelf! Ter verduidelijking: dit is geen 1 april grap! #protein #healthy #fitness #bodybuilding #fitfood
3. Hoe zorg jij dat je healthy & fit de Paasdagen doorkomt? Wij hebben een blog voor je klaar staan met tips en twee heerlijke Paasrecepten! Link in bio. #healthy #pasen #fitness #protein #bodybuilding
4. Heb je zin in een fris, zoet en gezond tussendoortje? Probeer dan eens deze heerlijke Cranberry Lemon Protein Cake van @healthyfans Link naar het recept staat in onze bio. #healthy #proteincake #fitness #bodybuilding #protein #fitfood
5. Heb jij onze verse healthy maaltijden al geprobeerd? Nu ook met same day delivery, voor 10.30 besteld is dezelfde dag nog in huis. Fitblogger @esmeetrouw is al fan! #healthy #protein #fitness #freshmeal #bodybuilding #bodyenfitshop
6. Heb je vaak geen tijd om te ontbijten of ben je veel onderweg? Probeer dan eens onze Whey Breakfast! Even shaken en klaar is je voedzame ontbijt vol vezels en eiwitten. #healthy #breakfast #fitfood #protein #fitness #bodybuilding
7. We hebben weer een nieuwe Pindapasta variant! De vertrouwde smaak met een heerlijk vleugje karamel. Probeer hier maar eens van af te blijven ;) #weekendtip #healthy #protein #fitness #peanutbutter #bodyenfitshop
8. Alle smaken Quest Protein Chips zijn weer op voorraad! De Quest bars verwachten we binnen twee weken ook weer ruim op voorraad! #questbar #questchips #fitness #protein #supplements
9. We kunnen hele verhalen typen over hoe lekker ze zijn maar Protein Bites moet je gewoon proberen. Slechts €4.95 voor 20 heerlijke bites. Link in onze bio! #protein #bites #supplements #fitness #bodybuilding #love #healthy #food
10. Alleen vandaag: 15% korting op Quest Nutrition! #proteinbars #questbars #protein #fitness #fitspo #instafit

Keyplayer 2: Body & Fit (Facebook)

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Criteria	
Tone of voice	positief
Houding	positief
Onderwerpen	Producten, aanbiedingen, recepten, winacties.
Brongebruik	Links naar de eigen website.
Hashtags	-
Vermelding	Healthyfans, Fannetiek, Anthony Oosterlaag
Emoticons	-
Schrijfstijl	Hoofdletters en vraagtekens.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van de desbetreffende producten of recepten.
Doel	Informereren, activeren.
Aantal likes	331, 354, 74, 1.500, 52, 112, 242, 86, 60.
Aantal reacties	33, 23, 10, 1.322, 9, 34, 421, 38, 11.
Aantal keer gedeeld	15, 1, 0, 112, 1, 1, 1, 3, 0, 0.

Berichten:

1. De nieuwe weekdeals staan online, heb jij ze al bekeken? Je krijgt o.a. korting op Smart Protein, 24HR Fatburn en onze heerlijke High Protein Wafers! Bekijk alle 8 deals hier: <http://bodyenf.it/weekdeals-week16>
2. Onze nieuwe weekdeals staan weer voor je klaar! Deze week kun je onder andere kiezen uit Whey Isolaat XP en de populaire Smart Protein Drink! Je kunt alle deals vinden via <http://bodyenf.it/weekdeals-week15>
3. Ben je net als ons gek op korting? Bekijk dan snel de selectie van onze beste items uit de SALE! Bekijk alle producten via <http://bodyenf.it/best-sale-items>
4. Wil jij deze stack winnen? Like dan deze post en vertel ons je favoriete (motiverende) quote of uitspraak! Onder de leukste reacties verloten we 3x deze fantastische stack. De winnaars worden maandag om 16.00u bekend gemaakt.
5. Meet the Alternative producten zijn vleesvrij, gemaakt van hoogwaardig plantaardig eiwit en zijn vrij van kunstmatige toevoegingen! Perfect voor sporters en mensen met een healthy lifestyle.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

6. Weet jij nog niet wat je vanavond gaat eten of zoek je nog een lekker recept voor deze week? Probeer dan de Healthyfans Hüttenkäse Eiwit Quiche! Het recept vind je hier: <http://bodyenf.it/huttencase-quiche-door-healthyfans>
7. Dinsdag 1 maart zitten Anne van Fannetiek.nl en Anthony Oosterlaag voor je klaar om al je vragen omtrent training, voeding, supplementen te beantwoorden!
8. Verbrand je meer vet met cardio op een lege maag of is dit een enorme fabel? Onder de beste antwoorden verloten we 3x een pot Whey Perfection! De winnaars zijn bekend. Iedereen bedankt voor jullie inzendingen. De winnaars hebben bericht ontvangen op hun reactie, gefeliciteerd!
9. We hebben twee fantastisch lekkere smaken toegevoegd: Strawberry Cheesecake en Strawberry Banana! Wat is jouw favoriete smaak Smart Protein?
10. Whey Breakfast is een waanzinnig lekkere, high protein shake voor sporters! Bevat hoogwaardige eiwitten en pure complexe koolhydraten. Bekijk hier: <http://bodyenf.it/nieuw-whey-breakfast>

Keyplayer 3: Zonder Fratsen (Instagram)

Criteria	
Tone of voice	positief
Houding	positief
Onderwerpen	Producten, recepten, statussen, winacties, reclame.
Brongebruik	Links naar de eigen website.
Hashtags	#healthbox #health #gezondheid #bodyenfitshop #pindapasta #cacao #pindakaas #peanutbutter #amandelmeel #amandel #almond #alpro #kokosmelk #kokos #cocos #muesli #musli #oats #haverhout #tandpasta #olie #oil #happyhappyjoyjoy #happygirl #dinner #avondeten #lowcarb #koolhydraatarm #highprotein #eiwitrijk #flatbread #platbrood #tortilla #wrap #pizza #tortizza #wrappizza #pizzawrap #healthypizza #lowfat #vetarm #kaas #cheese #smeerkaas #kruiden #herbs #veggies #groenten #vega #vegetarisch #breakfast #breakfastcake #ontbijt #ontbijtfeestje #ontbijtcake #bananecake #bananacake

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

	<p>#chocolatecake #chocoladecake #wheyprotein #eiwitrijk #loveforfood #lowcalorie #caloriearm #Hüttenkäse #cake #recept #recipe #nomnomnom #vanillekwark #kwark #quark #foodinspo #healthyfood #gezondeten #snack #easypeasy #elkedagtaart #breakfastpie #ontbijttaartje #taart #pie #pompoen #pumpkin #pompoentaart #pumpkinpie #highprotein #havermoutpap #havermout #pap #oats #oatmeal #porridge #carbs #koolhydraten #vezels #nevernoteating #alwayshungry #eatwellfeelbetter #eatalot #gezondeten #fitnessfood #fitfood #food #dutch #liftinggirl #okedoei #breakie #vanille #vanilla #muesli #musli #peer #pear #noten #nuts #fruit #fruits #healthybreakfast #gezondontbijt #foodspiration #foodinspo #foodlover #loveyourbody #chiazaadpudding #chiazaad #pudding #alpro #soja #soya #sojayoghurt #soyayoghurt #yoghurt #bosvruchten #homemade #bananabread #bananenbrood #bread #brood #cake #bananen #bananas #appel #apple #healthysnack #snack #gezondesnack #suikervrij #sugarfree #healthycake #whey #protein #proteïne #frambozen #pb2 #peanutbuterlove #raspberries #healthybrownies #proteinbrownies #lowcarbbrownies #brownies #brownie #chocolate #chocolade #nutella #foodporn #pornfood #deliciousfood #lekkereten</p>
Vermelding	<p>@healthbox_nl @bodyenfitshopnl @alpro @verivalbio_nl @flatoutbread @afvallenmetbregje @lidl nederland @myproteinnl @jumbo @petervandorst @meetyourmacros</p>
Emoticons	<p>😊 🍷 🧑🏻 🍷 🍷 😊 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 😊 🍷</p>
Schrijfstijl	Hoofdletters en vraagtekens, vaak meerdere achter elkaar.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van de desbetreffende producten of recepten en foto's van zichzelf.
Doel	Informereren, amuseren, overtuigen, activeren.
Aantal likes	518, 409, 384, 362, 257, 259, 429, 461, 380, 494
Aantal reacties	24, 10, 11, 17, 9, 13, 23, 28, 6, 29
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Berichten:

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

1. Wat een bof boffer de bofkont ben ik weer!!!! 😊😊😊 Gisteravond bij thuiskomst vond ik dit onwijs mooie, lekkere, fijne pakket van @healthbox_nl Check al die goodies eens! ☐ Dat wordt dus zwaar genieten 🍷 -Allereerst het meest gevaarlijke product in dit pakket 🤖 Pindapasta met cacao van @bodyenfitshopnl
-Alpro, ik ben fan van hun producten en kokos 🥥 dus blij met de @alpro coconut original
-Amandelmeel van @bodyenfitshopnl daar kan ik weer fijn mee bakken
-The Konjac sponge company spons 🍽️
-@verivalbio_nl ontbijtproducten, heeeeel erg benieuwd naar!
-Cattier Paris tandpasta met klei
-Multivitaminen van Orthica
-Gezichtsolie van Squalan, handig om mee te nemen naar Curacao over 3 weken 😊
#healthbox #health #gezondheid #bodyenfitshop #pindapasta #cacao #pindakaas
#peanutbutter #amandelmeel #amandel #almond #alpro #kokosmelk #kokos #cocos #muesli
#musli #oats #havermout #tandpasta #olie #oil #happyhappyjoyjoy #happygirl
2. Saterdagnight pizzanight 🍷 maar dan wel een verantwoorde 😊
De bodem is een wrap van @flatoutbread ingesmeerd met pittige tomatensaus en belegd met aubergine 🍆 courgette 🍆 sjalotje 🍷 kastanje champignons 🍄 snoeptomaatjes 🍅 wat fratsjes
15+ smeerkaas tuinkruiden 🍷 verse salie 🍷 en gerookte paprikapoeder ❤️
De wraps/flatbread is verkrijgbaar bij @afvallenmetbregje en bevat per stuk 130 kcal, 2,5 g vet, 18 g koolhydraten, 10 g vezels, 12 g eiwit 🍷 #dinner #avondeten #lowcarb
#koolhydraatarm #highprotein #eiwitrijk #flatbread #platbrood #tortilla #wrap #pizza
#tortizza #wrappizza #pizzawrap #healthypizza #lowfat #vetarm #kaas #cheese #smeerkaas
#kruiden #herbs #veggies #groenten #vega #vegetarisch
3. Chocolade-bananecake met Hüttenkäse 😊 daar word je toch blij van?! Ik wel in ieder geval
☐ Voedingswaarde per plak (1/10 deel): 97 kcal, 1,9 g vet, 10,5 g koolhydraten, 8,8 g eiwit, 2,2 g vezels. Recept vind je op mijn site www.zonder-fratsen.nl onder het kopje "snacks"
Directe link in bio 🍷 #breakfast #breakfastcake #ontbijt #ontbijtfeestje #ontbijtcake
#bananecake #bananacake #chocolatecake #chocoladecake #wheyprotein #eiwitrijk
#highprotein #loveforfood #lowcalorie #caloriearm #Hüttenkäse #cake #recept #recipe
#nomnomnom #vanillekwark #kwark #quark #foodinspo #healthyfood #gezondeten #snack

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

4. Pompoen 🍠 ontbijttaartje met peer 🍎 Super chille voedingswaarde en super simpel te maken #easypeasy #elkedagtaart Recepten voor verschillende #ontbijttaartjes waaronder deze vind je op mijn site www.zonder-fratsen.nl onder het kopje "ontbijt" en vervolgens "taartjes" Directe link in bio 📌 #ontbijt #breakfast #breakfastpie #breakfastcake #ontbijttaartje #taart #cake #pie #pompoen #pumpkin #pompoentaart #pumpkinpie #lowcalorie #caloriearm #lowcarb #koolhydraatarm #lowfat #vetarm #highprotein #eiwitrijk #wheyprotein
5. Oke, een beetje yoghurt met fruit is duidelijk niet voldoende om het vol te houden tot de lunch 😊 Dus dit maar eens proberen... Besteld bij @bodyenfitshopnl 281 kcal, 3,3 g vet, 42,7 g koolhydraten, 20,6 g eiwit, 4,7 g vezels 🍳 #haverhoutpap #breakfast #ontbijt #haverhout #pap #oats #oatmeal #porridge #carbs #koolhydraten #highprotein #eiwitrijk #vezels #nevernoteating #alwayshungry #eatwellfeelbetter #eatalot #easypeasy #nomnomnom #healthyfood #gezondeten #fitnessfood #fitfood #food #dutch #liftinggirl
6. Dit hele weekend is de sportschool dicht ivm een verbouwing 😞 Dus na dit ontbijtje bestaande uit: @jumbo vanille kwark, noten/vruchten muesli van @lidl nederland gebakken 🍪 en @myproteinnl MySyrup Butterscotch flavour ga ik een eind wandelen 🚶🏻 #okedoei #breakfast #ontbijt #breakie #vanille #kwark #vanilla #quark #muesli #musli #carbs #koolhydraten #peer #pear #noten #nuts #fruit #fruits #healthybreakfast #gezondontbijt #healthyfood #gezondeten #foodspiration #foodinspo #foodlover #loveforfood #eatwellfeelbetter #loveyourbody
7. Chiazaadpuddinkje, gemaakt van 250 g Alpro sojayoghurt naturel, 10g gezouten caramel whey en 10 g chiazaad. Nachtje laten staan, afgemaakt met warme bosvruchten ❤️ #ontbijt #chiazaadpudding #chiazaad #pudding #alpro #soja #soya #sojayoghurt #soyayoghurt #yoghurt #wheyprotein #bosvruchten #healthybreakfast #gezondontbijt
8. Mijn oom Peter @petervandorst van www.dorstontwerp.nl gaat voor Zonder Fratsen een logo ontwerpen 😊 Hoe tof is dat?! Daarom bakte ik even snel een verantwoorde banaan-appelcake om mee te nemen. Voedingswaarde per 1/10 deel: 106,9 kcal, 1 g vet, 17,9 g koolhydraten, 6,7 g eiwit, 2,5 g vezels #recept Ingrediënten: 3 overrijpe Bananen (291 g) 3 Eiwitten (119 g) 200 g Appel-kaneelkwark van @jumbo 150 g Ultra fine oats van @bodyenfitshopnl of havermeel of fijngemalen haverhout of gewone haverhout 20 g Eiwitpoeder (whey) met vanillesmaak 2 g Kaneel 1 g Zout 1 Goudreinet (geschild en in stukjes gesneden, 138 g) 🍎 Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een cake bakvorm met bakpapier. Doe de

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

gepelde bananen in een ruime kom en prak ze fijn met een vork. Voeg de eiwitten en kwark toe. Roer even los. Voeg de ultra fine oats, eiwitpoeder, kaneel en zout toe. Roer goed door elkaar. Schep de stukjes appel erdoor. Schep het beslag in de cakevorm en bak de cake +/- 40 minuten in het midden van de oven op een rooster. Laat de cake helemaal afkoelen voor je het bakpapier er af haalt. Snijd vervolgens in 10 plakken. Je kan de plakjes per stuk inpakken en invriezen. #recipe #homemade #bananabread #bananenbrood #bread #brood #cake #carbs #koolhydraten #oats #havermout #bananen #bananas #appel #apple #kwark #quark #highprotein #eiwitrijk #wheyprotein #healthysnack #snack #gezondesnack #suikervrij #sugarfree #healthycake #gezondeten #healthyfood

9. 😊 Kokos proats met @alpro soyayoghurt naturel, frambozen 🍓 en pb2 ☐ #breakfast #ontbijt #oatmeal #oats #havermout #havermoutpap #porridge #carbs #koolhydraten #wheyprotein #whey #protein #proteïne #kokos #cocos #highprotein #eiwitrijk #frambozen #pb2 #pindakaas #peanutbutter #peanutbuterlove #raspberries
10. Ik was weer toe aan een nieuwe voorraad verstandige brownies 🍪😊 en bakte deze goddelijke units met prima voedingswaarden 📖 Voorheen gebruikte ik vaak zwarte bonen, maar ik zag dat @meetyourmacros steeds cannellini bonen (witte kidney bonen) gebruikt en heb na het vergelijken van de voedingswaarde ook maar even een voorraadje aangeschaft 👍
Voedingswaarde per 1/9 deel: 108,2 kcal, 1,1 vet, 9,7 koolhydraten, 12,9 eiwit, 3,7 vezels
#recept Ingrediënten: 250 Cannellini bonen 340 g Pompoenpuree 230 g Banaan (overrijp) 7 Eiwitten (263 g) 20 g Cacao 80 g Whey Hazelnut Nutella Sensation van @bodyenfitshop 2 g Stevia Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een vierkante bakvorm/ovenschaal met bakpapier. Maal de bonen en banaan tot een puree in de keukenmachine. Doe de puree in een kom. Voeg de overige ingrediënten toe en meng tot een glad beslag. Giet het beslag in de bakvorm en bak de brownie +/- 45 minuten midden in de oven op een rooster. De baktijd verschilt per oven dus even goed opletten! Laat de brownie afkoelen en verdeel in 9 blokken. Proef er 1 en vries de rest snel in! 😊 #healthybrownies #proteinbrownies #lowcarbbrownies #brownies #chocolatecake #brownie #chocoladecake #lowcarb #koolhydraatarm #caloriearm #lowcalorie #recipe #chocolate #chocolade #banaan #banana #wheyprotein #nutella #foodporn #pornfood #nomnomnom #deliciousfood #lekkereten

Keyplayer 4: Sportvoeding webshop.com (Facebook)

Criteria	
Tone of voice	positief
Houding	positief
Onderwerpen	Promotie, evenementen, producten, aanbiedingen.
Brongebruik	Links naar de eigen website.
Hashtags	#fctwentevrouwen #clinic #sportvoeding
Vermelding	-
Emoticons	😊
Schrijfstijl	Uitroeptekens, vraagtekens, woorden/zinnen in hoofdletters.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van de desbetreffende evenementen en producten.
Doel	Informereren, amuseren, activeren.
Aantal likes	42, 45, 13, 202, 57, 28, 55, 30, 51, 76
Aantal reacties	113, 6, 0, 44, 8, 16, 9, 10, 2, 7
Aantal keer gedeeld	0, 3, 0, 0, 0, 1, 3, 0, 0, 0

Berichten:

1. HELP ONS MEE MET HET BEDENKEN VAN DE NIEUWE SMAAK DIET PROTEIN. WELKE SMAAK WENS JIJ? Wat wordt de nieuwste en 5e (!) smaak Diet Protein? Dat kan jij bepalen! <http://www.sportvoedingwebshop.com/.../welke-smaak-diet-prot.../> Welke Smaak Diet Protein is een Must voor jouw Lust? * Laat hieronder jouw suggesties horen....
2. Een intensieve lange (>90 minuten) sportieve zware inspanning? Lastige ontbijter? Check dan eens onze Sports Meal.Nu met gratis bewaarblik en shakebeker. <http://www.sportvoedingwebshop.com/sportvoeding-webshop-spo...> Sports Meal bevat complexe koolhydraten met een zeer lage glycemische index. Zorgt voor langdurige energie. Sports Meal bevat een unieke eiwitten mix, bestaande uit Whey isolaat en Whey concentraat. Dit geeft de spieren de nodige energie en minimaliseert spierafbraak. Het unieke van Sports Meal zit in de lage glycemische index en de speciale koolhydraten - eiwitten mix. Twee jaar werkten wij aan het optimaliseren van de smaak. Het is een grote uitdaging om deze werkelijk unieke mix van eiwitten heerlijk te laten smaken. We zijn hierin meer dan geslaagd. De diversiteit aan eiwitten bestaat onder andere uit BCAA's en de aminozuren Arginine, Alanine en Histidine. Ook bevat Sports Meal Tryptohane dat zeer geschikt is voor sporters.
3. Nieuw van 3Action: Hydration tabs. Sportdrank in de vorm van bruistabletten. Handig om mee te nemen en onderweg je sportdrank aan te vullen. Sportdrank bevat géén energie. Wel

electrolyten (mineralen). Direct leverbaar. <http://www.sportvoedingwebshop.com/3action-hydration-tabs-p...>

4. Ruud en Robin. Twee namen die je zelden voorbij ziet komen. Vaak is het Gert & Henk-Jan. Ruud en Robin zijn er ook. En hóe! Mannen die iedere dag achter de schermen keihard werken. Vandaag pakten zij met alle zorg een paar honderd pakketten in. Iedere dag opnieuw. Morgen ontvangen weer vele tevreden sporters in Nederland en België een mooi pakket. Want, vandaag besteld is morgen in huis.
5. De insiders zagen het al: het staat inmiddels online: Diet Protein verkrijgbaar in de nieuwe smaak. Chocolade. Vanaf nu direct leverbaar. De eerste pakketten zijn reeds verstuurd! Diet Protein; een ónvergelijkbaar product in spierbehoud en gewichtsverlies. Unieke samenstelling. Work That Sport Body! <http://www.sportvoedingwebshop.com/sportvoeding-webshop-die...>
6. Drie dagen lang onze MEGAKLAPPER. Onze eigen en inmiddels méést verkochte Energy Bar. Tóp reep. Volgens ons unieke 3-repen concept: Zout. Zoet. Fris. Slechts €0.99 per reep in een pakket aanbieding nu: <http://www.sportvoedingwebshop.com/sportvoeding-webshop-ene...>
7. Ongelooflijk. Bijna 2.000 Verliezers gaan morgen van start. WIE WORDT DE BESTE VERLIEZER??? Massáál werd er gereageerd: van de 900 aanwezigen bij de twee daagse kick-off in Cinestar gaan 700 deelnemers van start. Online sloten zich daarna nog bijna 1.300 mensen aan. Morgen start officieel 'De Beste Verliezer'. Morgen 1 februari om 20:00 uur staat meer info online op www.debesteverliezer.com Deelnemen? Kies voor de Starterkit mét 25x Diet Protein en doe mee! Eén winnaar wint €1.000,- Cash. Alle anderen winnen hun beste gezondheid ever. En een strak, slank, krachtig lichaam. Doe mee door deze starterkit te kopen: via: <http://www.sportvoedingwebshop.com/starterkit-beste-verliez...> Dank voor de vele reacties en deelname!
8. 8x een gratis Energy Bar erbij! Maak je keuze uit onze eigen ontwikkelde top smaken. 3 varianten: Zoet, Fris of Zout. 8 Gratis repen. Try it! <http://www.sportvoedingwebshop.com/sportvoedingwebshop-aanb...>
9. Met een absoluut record van 15.637 bezoekers gaan wij rusten. FC Twente vrouwen - Barcelona, 0-0 ruststand. Nu met onze #sportvoeding energie aanvullen in de rust Come on #fctwentevrouwen
10. Hij was mooi. Hij was succesvol. Deze avond. Hier nog in een lege zaal. Maar uiteindelijk in een hele mooie zaal in holten gesproken voor de Triathlon Holten #clinic #sportvoeding Dit

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

jaar partner geworden van dit top event. Nu naar huis. Dank aanwezig voor de mooie avond. Succes in Holten volgende week op dé wedstrijd. En voor alle anderen: allemaal een goed wknd. NJOY 🌍 Groet, Henk-Jan, sportvoedingsdeskundige.

Keyplayer 5: Bodylab.nl (Facebook)

Criteria	
Tone of voice	positief
Houding	positief
Onderwerpen	Producten, aanbiedingen, winacties.
Brongebruik	Links naar de eigen website.
Hashtags	-
Vermelding	Alyssa
Emoticons	😊
Schrijfstijl	Uitroeptekens, sommige berichten volledig in hoofdletters.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van de desbetreffende producten.
Doel	Informereren, activeren.
Aantal likes	60, 68, 13, 134, 329, 441, 309, 446, 18, 401.
Aantal reacties	6, 12, 5, 16, 37, 33, 1.014, 607, 1, 544.
Aantal keer gedeeld	0, 1, 0, 1, 2, 2, 25, 15, 1, 5.

Berichten:

1. WHEY + GRATIS 200GR CREATINE. CODE: WHEYCREA
2. Allerlaatste dag! Scoor je Whey Protein voor slechts €24,90 / 2KG Verkrijgbaar in 18 heerlijke smaken > <https://goo.gl/ZbaQvB>
3. Zo scoor je gratis whey: 1) Voeg voor minimaal 49,- aan je winkelwagen toe
2) Kies 1 van onderstaande codes, aan de hand van de smaak die je wilt. code: whey-vanille whey-banaan whey-chocolade whey-aardbei 3) Plaats de code in het vak kortingscode in de winkelmand. Er wordt direct een verpakking Whey Natural 360 gram als kado aan je bestelling toegevoegd.
4. 13% KORTING OP 2KG WHEY CODE: 2FW13

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

5. Bij ons krijg je de whey er gratis bij! Kies hieronder de smaak die je wilt en gebruik de bijbehorende code in de winkelwagen: Whey vanilla code: W-vanilla Whey banana code: W-banana Whey chocolate code: W-chocolate Whey strawberry code: W-strawberry Whey coconut code: W-coconut
6. Scoor net als Alyssa je whey met 13% extra korting! Gebruik code: whey13
<https://goo.gl/xtVIHU>
7. Tag je sportmaatje en maak beide kans op een Eat Clean & Quest Bars pakket. We geven 5 sets weg. We maken de winnaars volgende week maandag bekend.
8. Tag een vriend(in) die ook serieus sport en maak beide kans op 1 van de 3 Gratis whey s'mores en goodie bags! We maken de winnaars vrijdag bekend!
9. Exclusieve FB actie! Ontvang een couponcode met 13% korting op het gehele assortiment!
10. Bedankt voor alle positieve reacties op onze nieuwe EAT CLEAN bar! We willen 25 mensen gratis laten proeven. Laat hieronder weten waarom jij de juiste persoon bent.

Bijlage 2 Beoordelingsschema voor de berichten van de risicozoekterm

Bericht 1:

Bron: www.proud2beme.nl (blog)

Auteur: Bianca

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Sportvoeding, energierepen, sportdranken, eiwitpoeders, voedingssupplementen, creatine, eiwitten, doelgroep, eetstoornis.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	Hartjes.
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Afbeeldingen	3 foto's van hardlopers.
Hoe het overkomt	Informereren, activeren.
Aantal likes	Onbekend
Aantal reacties	8
Aantal keer gedeeld	Onbekend

Bericht:

Ik heb al eens een blog geschreven over sporten en het wel of niet bij-eten als je een eetlijst volgt, maar laten we ook eens kijken naar alle soorten sportvoeding die verkocht worden. Hebben we deze nodig in onze dagelijkse voeding? Is het handig om deze te gebruiken als je een eetstoornis hebt? In deze blog vertel ik er wat meer over.

♥ Soorten sportvoeding

Er komen steeds meer soorten sportvoeding op de markt, die we globaal kunnen onderverdelen in 3 categorieën: energierijk, optimaliseren van de vochtbalans en herstel (eiwitten).

♥ Energie-repen

Een gemiddelde energiereep kan wel rond de X calorieën aan energie leveren. Natuurlijk zit hier ook verschil in per merk. De energierepen kunnen helpen je inname aan calorieën snel te verhogen, maar deze energie kan je ook uit gewone voeding halen; dus bijvoorbeeld 1-2 sneden brood extra. Vaak leveren de repen ook nog toegevoegde vitamines. Als je gevarieerd eet heb je in principe geen extra vitamines en mineralen nodig en slik je al een voedingssupplement wees hier dan alert op, teveel vitamines is ook niet altijd goed. Bij meer sporten en dus ook meer eten, wordt de extra behoefte aan vitamines en mineralen in voldoende mate aangevuld.

♥ Sportdranken

Sportdranken zijn dorstlessers met koolhydraten (suikers) en elektrolyten (waaronder natrium). Deze dranken zorgen in eerste instantie voor het aanvullen van vocht. Daarnaast zorgt het ervoor dat je lichaam de voorraad glycogeen in je spieren en lever weer kan aanvullen en natrium zorgt voor een goede waterhuishouding door de balans van natrium te herstellen na vochtverlies.

Sportdranken kun je onderverdelen in isotone, hypotone en hypertone dranken. De onderverdeling is afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten per 100 ml die ze leveren. Ter vergelijking een hypertone drank levert 8-15 gram koolhydraten per 100 ml. Een hypertone drank zorgt met name voor het aanvullen van energie.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Een isotone drank zit tussen de 6 en 8 gram en zorgt voor extra snelle vochtopname. Een hypotone drank levert maximaal 6 gram koolhydraten per 100 ml. Voor en tijdens het sporten zijn isotone of hypotone dranken de juiste keuze. Bij matige inspanning kan je met (kraan)water ook je vochtverlies aanvullen. Ben je intensief aan het sporten of sport je langer dan een uur, dan is het handig om een isotone drank te nemen, omdat je het sporten dan beter kan volhouden door de continue aanvoer van kleine beetjes energie. Echter, een hypertone drank is alleen geschikt voor ná het sporten, voor een sneller herstel. Tijdens of voor het sporten heb je geen baat bij hypertone dranken en kan je zelfs last krijgen van een 'klotsende maag' en maag/darmklachten. Wist je dat water ook een hypotone drank is?

♥ Eiwitpoeders

Als je sport heb je niet perse eiwitshakes nodig. Met je gewone voeding krijg je al voldoende eiwitten binnen. Alleen als je topsporter bent of je doet aan intensief (kracht)training dan kunnen eiwitshakes een toevoeging leveren aan je sportprestaties en de opbouw van je spiermassa. Maar ook voor een intensieve sporter is het niet vaak van toepassing; door gevarieerd te eten en in je basisvoeding de juiste keuzes te maken, is je eiwitname al hoger. Dat maakt eiwitshakes overbodig.

Bij ondergewicht kan het zelfs onverstandig zijn als je teveel eiwitten (uit supplementen) binnen krijgt, vooral omdat je dan snel aan teveel eiwitten komt. Let op; ook je gewone eten bevat eiwitten, het gaat om het totaal. Je lichaam kan bovendien maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken.

♥ Voedingssupplementen

Niet van alle sportsupplementen is ook wetenschappelijk bewezen dat deze daadwerkelijk effect hebben op sportprestaties, wees hier alert op. Hieronder een aantal waar wel wetenschappelijk bewijs voor bestaat.

♥ Creatine

Vooraf bij kortdurende snelle inspanningen, zoals het trekken van sprintjes kan dit net wat extra kracht geven. Je lichaam heeft van nature zelf al een creatinevoorraad. Om te voorkomen dat je lichaam zelf te weinig gaat aanmaken wordt aangeraden om na het gebruik van extra creatine een poos dit supplement niet te gebruiken.

♥ Extra eiwitten

Extra eiwitten kunnen voor mensen die 3 maal per week intensief traint ervoor zorgen dat de spieren sneller herstellen als je dit op het juiste moment inneemt. Belangrijk is dat je de eiwitten direct neemt na een training. Het is niet zo dat je hiervan snellere spiergroei krijgt. Dat is een fabel. Maar let erop dat extra eiwitten dus ook betekent dat je meer energie tot je neemt want ook eiwitten leveren energie.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Wist je dat je na een hardloopwedstrijd vooral koolhydraten en een beetje eiwit moet aanvullen? Dit zorgt ervoor dat de energievoorraad wordt aangevuld en dat je spieren beter herstellen zodat je de dag erna weer optimaal kan presteren.

♥ Voor wie zijn ze bedoeld?

Zoals ik al eerder heb geschreven, als je recreatief sport heb je niet per se sportvoeding nodig hoewel sommige producten als een energiereepje wel lekker en nuttig kan zijn voordat je gaat sporten om zo wat extra energie binnen te krijgen. Maar dat kan ook prima met een banaan, appel, krentenbol, eierkoek of een belegde boterham.

♥ Wat als je een eetstoornis hebt?

In hoeverre je nog last hebt van een eetstoornis kan een graadmeter zijn of je hier mee aan de slag moet gaan of niet. Heb je nog ernstig ondergewicht dan is sporten zelfs gevaarlijk en kan er vaak een bewegingsbeperking worden gegeven. Heb je die niet maar zit je nog niet op een gezond gewicht let dan op dat je niet te veel en vaak sport omdat je lichaam anders juist de spieren gaat afbreken om zo aan energie te komen. Maar ook als je wilt afvallen en je hebt overgewicht let op dat je niet veel extra sportvoeding kiest. Want extra eiwitten, energierijke sportdranken of bijvoorbeeld een energiereep betekent ook extra energie en dat zou kunnen betekenen dat je juist meer energie binnen krijgt dan je verbruikt.

♥ Conclusie

Ga niet op eigen houtje experimenteren met sportvoeding of supplementen. Laat je altijd goed informeren door een sportdiëtist of arts.

Bericht 2:

Bron: Facebook

Auteur: Training, lifestyle & voeding

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Eiwitrepen, recept.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, activeren.
Aantal likes	12
Aantal reacties	7
Aantal keer gedeeld	2

Bericht:

Eiwitrepen zijn ideaal om na het werk en/of voor een training nog wat voedingsstoffen binnen te krijgen, eiwitrepen kunnen hier dan een uitkomst bieden. Eiwitrepen zijn o.a. rijk aan proteïne en daardoor kun je het aminozuur gehalte in je lichaam weer op peil brengen.

Een nadeel van eiwitrepen is dat ze soms erg duur zijn. Daarom hebben wij een recept om eiwitrepen te maken voor nog geen 60 cent per reep!

TLV eiwitrepen

Eiwitrepen zijn er om na het werk en/of voor een training nog wat voedingsstoffen binnen te krijgen, eiwitrepen kunnen hier dan een uitkomst bieden.

TRAININGLIFESTYLEENVOEDING.NL|DOOR MELVIN SCHOL

Bericht 3:

Bron: Facebook

Auteur: Guido van Moolenbroek

Criteria

Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief
Onderwerpen	Cholesterol.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, overtuigen.
Aantal likes	1

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Aantal reacties	3
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Speciaal voor alle eiwit shakes junky's! Haha na 1 sec "zoeken" Cholesterol

Sommige eiwitshakes bevatten relatief veel cholesterol. Wei-eiwit in het bijzonder, dit bijproduct van melk en kaas bevat meer cholesterol dan plantaardige eiwitshakes die normaal gesproken cholesterol-vrij zijn. Bij een standaard eiwitshake van wei krijg je ongeveer 35 mg cholesterol binnen, dit is ongeveer 11 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Voortdurend teveel cholesterol kan het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, een hoog cholesterolgehalte in het bloed of andere cardiovasculaire problemen verhogen.

Bericht 4:

Bron: www.fitgirls.nl (blog)

Auteur: Maaike

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Duur, samenstelling, smaak, uitdroging, vitaminetekorten, overschat effect, referenties.
Brongebruik	Websites, wetenschappelijke artikelen.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters, tussenkopjes in hoofdletters.
Afbeeldingen	Eiwitpoeder.
Hoe het overkomt	Informereren, activeren.
Aantal likes	Onbekend,
Aantal reacties	2
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Bericht:

Er doen veel verhalen de ronde over de nadelen en gevaren van eiwitshakes. Vaak zijn deze fabels, zoals dat whey proteïne schadelijk zou zijn voor de nieren, niet wetenschappelijk bewezen. Andere opvattingen zijn echter wel gebaseerd op feiten. Hier vind je de nadelen van eiwitshakes, welke risico's er verbonden zijn aan het gebruik van deze supplementen en tips hoe je hier mee om kunt gaan.

EIWITSHAKES ZIJN DUUR

Eiwitshakes kunnen behoorlijk prijzig zijn. Vooral de meest zuivere vormen zoals whey isolaat en whey hydroisolaat zijn duur. Sommige sporters zullen dit er voor over hebben omdat deze supplementen het meest hoge proteïne gehalte hebben en het snelst worden opgenomen in het lichaam. Daarnaast bevatten deze shakes geen vet, koolhydraten en kunnen ze ook gedronken worden door lactose intolerante mensen.

Tip: Wanneer je geen allergieën hebt en/of een beperkt budget kun je beter kiezen voor een shake die voornamelijk bestaat uit whey concentraat. Deze vorm van whey eiwit is minder puur en dus meestal goedkoper.

DE SAMENSTELLING VAN EIWITSHAKES IS NIET ALTIJD DUIDELIJK

Veel supplementen worden niet gekeurd door de Food & Drug Administration (FDA). De dosering die op het label van de eiwitshakes staat, is daardoor niet altijd gelijk aan het eiwitpercentage wat er daadwerkelijk in de supplementen zit. Vorig jaar bleek bijvoorbeeld uit een lab test van het ECCA dat het eiwitgehalte in Whey Perfection van Body en Fit twintig procent lager was dan stond aangegeven op het product. Op het label van deze eiwitshakes verklaarde de fabrikant dat het Whey Perfection een eiwitpercentage van 78 procent bevatte. De test van het onafhankelijke laboratorium kwam echter uit op een percentage van slechts 62 procent in het product. Wanneer je een shake drinkt, kun je je dus afvragen of je daadwerkelijk de hoeveelheid eiwitten binnenkrijgt, die op de verpakking staat.

Daarnaast zijn mensen zich er niet altijd bewust van dat eiwitshakes soms suikers en andere toevoegingen bevatten. Deze ongewenste ingrediënten kunnen ongemerkt zorgen voor gewichtstoename. En daar zit je natuurlijk niet op te wachten als je wilt afvallen!

Tip: Kies voor een eiwit supplement zonder smaak (natural) en kijk altijd goed naar de ingrediëntenlijst wanneer je eiwitshakes koopt. Op die manier kun je voorkomen dat je suikers en smaakstoffen binnen krijgt, zonder dat je dit wilt.

EIWITSHAKES SMAKEN SOMS MINDER LEKKER

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Een ander nadeel is, dat eiwitshakes soms minder lekker smaken. Supplementen met whey hydroisolaten hebben bijvoorbeeld een ietwat bittere smaak door de zwavelhoudende aminozuren die tijdens het maakproces vrij komen.

Tip: Gebruik je het liefst de meest pure whey vorm en kun je je shake niet opdrinken, zonder je neus dicht te knijpen? Voeg zelf wat kaneel of cacao poeder toe aan je eiwitshake voor een lekkere smaak!

HET GEBRUIK VAN EIWITSHAKES VRAAGT OM EEN HOGERE VOCHTINNAME

Bij een verhoogde proteïne inname moet rekening worden gehouden met eventuele uitdroging. Het opnemen van eiwitten in de spieren kost namelijk veel vocht. Bij dit proces wordt er extra water aan het lichaam onttrokken om de toegenomen hoeveelheden ureum op te kunnen lossen. Het is daarom belangrijk om voldoende water te drinken wanneer je eiwitshakes gebruikt.

Tip: Maak er de gewoonte van om als je eiwitshake op is, gelijk een glas water te drinken. Ben je ook meteen van die vieze nasmaak af!

EIWITSHAKES WORDEN SOMS GEBRUIKT TER VERVANGING VAN GEZONDE VOEDING

Alhoewel sommige sporters whey eiwitten te prijzig vinden, kunnen deze supplementen in bepaalde gevallen budget besparend zijn. Wanneer je aan het 'bulken' bent, moet je veel eten om spiermassa aan te kunnen zetten. Eiwitrijk voedsel, en voornamelijk vlees, kost veel geld. Wanneer je grote hoeveelheden proteïne enkel uit normale voeding haalt, kan dat nogal duur worden. Eiwitshakes bieden hier de oplossing. Ze zijn in grote hoeveelheden goedkoop aan te schaffen en zijn gemakkelijk in gebruik. Hier ligt het gevaar op de loer dat eiwitshakes gebruikt worden ter vervanging van 'echt voedsel'. Om goed te functioneren heeft je lichaam meer voedingsstoffen nodig dan enkel eiwitten. Wanneer je niet voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt, loop je al snel tekorten op.

Tip: Zie eiwitshakes écht als aanvulling op je voedingspatroon! Probeer zoveel mogelijk macronutriënten, dus ook je eiwitten, uit gezond voedsel te halen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kwark, havermout en tonijn zijn een goede basis voor je dieet en bovendien niet erg duur.

HET EFFECT VAN EIWITSHAKES WORDT OVERSCHAT

Eén van de gevolgen van het gebruik van supplementen, zoals eiwitshakes is dat ze soms gezien worden als een soort wondermiddel. Gebruikers denken dat eiwitshakes de oplossing zijn wanneer het afvallen niet lukt of wanneer ze niet snel genoeg progressie zien. Helaas, proteïneshakes zijn geen toverdrankje of 'instant spier-kwekers'. Wat je doel ook is, supplementen zijn geen short-cut voor succes! Discipline, consistente training en een gezonde leefstijl zijn de basis om op lange termijn resultaten te behalen. Zorg altijd voor optimale voeding, train met de juiste techniek en neem voldoende rust.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Tip: Nogmaals, onthoud dat eiwitshakes slechts een hulpmiddel zijn en heb niet te hoge verwachtingen wanneer je ze besluit te gebruiken.

REFERENTIES

Celicia Scott. 2014. Doping: Human Growth Hormone, Steroids, & Other Performance-Enhancing Drugs. Broomall: Mason Crest.

Labaratorium ECCA. 2014. "Body&Fit- Eiwitgehalte." Rapport 14-019632. Hasselt: Research Campus: 1-2.

Louise Burke, Michelle Cort, Greg Cox en Olivia Warnes. 2006. "Supplements and sports foods" in Clinical Sports Nutrition. New York: Mcgraw-Hill Education – Europe.

www.fitsociety.nl/eiwitshakes/whey-proteine-veelgestelde-vragen/

www.fitsociety.nl/eiwitshakes/whey-proteine-kiezen/

www.fitsociety.nl/eiwitshakes/eiwitten-zin-en-onzin-onze-bouwstoffen/

www.fitsociety.nl/eiwitshakes/hoeveel-eiwitten-heb-nodig/

www.fitsociety.nl/eiwitshakes/

www.fitscoeity.nl/wat-is-de-beste-eiwitshake/

Bericht 5:

Bron: www.legallybrunette.nl (blog)

Auteur: Stacey

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Vocht, eiwitten, sport, aanbevolen hoeveelheid, eiwitbronnen, eiwitshakes, koolhydraten, recepten.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Schaaltje yoghurt, eitje, bord pasta, chiapudding,
Hoe het overkomt	Informereren.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Aantal likes	Onbekend
Aantal reacties	2
Aantal keer gedeeld	Onbekend

Bericht:

Voeding en sporten het blijft iets waar veel vragen over zijn en blijven komen. Enige weken geleden schreef ik daarom al over wat je het beste kunt eten voor je gaat sporten. Vandaag vertel ik je wat je juist het beste kunt eten na het sporten. Want de juiste voeding na het sporten draagt bij aan een snel herstel en betere opbouw van je training.

Tijdens het sporten verbrand je veel energie en het is belangrijk deze energie middels voeding en rust weer aan te vullen zodat je lichaam kan herstellen van de inspanning die je hebt geleverd.

Vocht:

Wellicht overbodig om te melden maar het is ontzettend belangrijk om goed te drinken na het sporten. Tijdens het sporten zweet je doorgaans en dien je, je vochtbalans weer op pijl te brengen. Een veel gemaakte fout is dat mensen denken dat 2 liter water voldoende is, ook als ze gesport hebben op deze dag. Tel echter minstens een halve liter op bij je dagelijkse hoeveelheid als je hebt gesport want pas dan ga je de tekorten echt aanvullen. Des te langer je hebt gesport en des te meer je zweet, des te meer je aan zal moeten vullen. Je hoeft echt niet binnen ene uur 2 liter te hebben gedronken maar probeer wel een halve liter te drinken in het uur nadat je hebt gesport. Doe dit bij voorkeur met kleine slokjes. Ben je niet zo een fan van 'gewoon' water, voeg dan eens wat takjes munt toe aan je water, citroen, komkommer of fruit zoals aardbeien of frambozen.

Eiwitten:

Eiwitten zijn bestanddelen van voedingsmiddelen die voornamelijk bestaan uit aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen van lichaamscellen en dus van belang bij de aanmaak, het onderhoud, maar ook bij het herstel van [spier]weefsel. Maar daarnaast zijn eiwitten ook van belang voor je vochtbalans, het transport van rode bloedcellen en de huishouding en aanmaak van hormonen.

Eiwitten in combinatie met sport:

Eiwitten bevorderen aldus de aanmaak, het onderhoud en herstel van weefsel en dus ook je spieren. Bij sport is het natuurlijk van essentieel belang dat je spieren in goede conditie zijn, zonder een goede werking van je spieren kun je immers niet de prestaties leveren die je graag zou willen leveren. Tijdens het sporten loop je spierschade op en dat wil je natuurlijk zo snel mogelijk herstellen, eiwitten spelen hierbij een belangrijke rol, dus de beste post-workout snack bevat in ieder geval veel eiwitten zodat je spieren snel kunnen herstellen! Krijg je te weinig eiwitten binnen terwijl je wel fanatiek aan

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

het sporten bent dan zullen je spieren dus niet optimaal kunnen herstellen en zul je uiteindelijk sneller een blessure oplopen of minder presteren.

Hoeveel eiwitten?

De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor een volwassen persoon bedraagt 0,8 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht. Sport je echter intensief dan zou je beter wat meer eiwitten tot je kunnen nemen. Sport je bijvoorbeeld 3/4 uur in de week ga dan uit van 1 tot 1,2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht. Ben je nog intensiever aan het sporten zoals ik bijvoorbeeld wekelijks zeker 10 uur aan het sporten ben dan kun je beter naar de 1,5/2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht gaan. Ideaal is als je 1,5-2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht binnen krijgt als je zo intensief sport. In mijn geval komt dat dus neer op de 81 en 108 gram per dag. Ik probeer dus minimaal 30 gram eiwitten per maaltijd naar binnen te krijgen.

Belangrijk is bij het berekenen van de hoeveelheid eiwitten dat je hier dus kijkt naar je eigen gewicht en het aantal uren dat je sport per week.

Een bron van eiwitten:

Dat eiwitten belangrijk zijn is nu duidelijk, maar waar kun je allemaal eiwitten in vinden? Eigenlijk zitten in heel veel producten eiwitten en dus niet alleen in eieren. Je kunt eiwitten op 2 manieren onderscheiden, natuurlijke eiwitten en dierlijke eiwitten.

Dierlijke eiwitten: Vlees, Vis, Melk producten, eieren en kaas

Natuurlijke eiwitten: Soya producten, noten, brood, peulvruchten, paddenstoelen en champignons.

Eiwitshakes:

Naast dat je, je eiwitten kan halen uit reguliere voeding kun je ook kiezen om ze aan te vullen met shakes of eiwitrijke repen. Je kent het beeld vast wel, spierpundels met een shakebeker in de sportschool. Toen ik dat ooit zag was ik er heilig van overtuigd dat ik nooit dergelijke shakes zou nemen. Maar inmiddels zit ik ook aan de eiwitshakes en gebruik ik het poeder ook door bijvoorbeeld mijn ontbijt. Het voordeel van shakes is dat ze een hoge dosering eiwitten bevatten die je makkelijk en snel naar binnen krijgt. Het nadeel is dat sommige mensen huidproblemen kregen van deze shakes, het is dus belangrijk even te testen of je tegen deze shakes kan.

Koolhydraten:

Naast vocht en eiwitten is het na het sporten belangrijk om je voorraad koolhydraten weer aan te vullen. Koolhydraten worden tijdens het spijsverteringsproces afgebroken tot glucose. Bij grote inspanningen zoals sporten verbruikt je lichaam veel glucose en hoe meer inspanning je levert des te meer reserves je lichaam aan zal spreken om te kunnen verbranden. Het is om deze reden dat veel

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

sporters aan koolhydraat stapeling doen in de dagen in aanloop op een belangrijke inspanning zoals een wedstrijd. Maar ook na het sporten is het belangrijk om koolhydraten te nuttigen.

Soorten koolhydraten

Je hebt 2 soorten koolhydraten de snelle en de langzame ook wel de enkelvoudige en meervoudige koolhydraten genoemd. Het verschil is dat de langzame koolhydraten veel complexer zijn opgebouwd waardoor het lichaam er veel langer over doet om deze te verbranden. Je zult lang een verzadigd gevoel hebben en lange tijd een gelijkmatig level van energie hebben terwijl je bij snelle koolhydraten last kunt hebben van een suikerpiek waarna je, je moe voelt en snel weer honger ervaart.

Bronnen van koolhydraten

Zoals gezegd zijn er snelle en langzame koolhydraten.

Snelle koolhydraten zijn te vinden in: suikers, frisdrank, koek, snoep, (gedroogd)fruit en witte tarwe producten zoals witbrood en pasta

Langzame koolhydraten zijn te vinden in: groente, noten, zaden, peulvruchten, quinoa en volkoren tarwe producten zoals bruin brood en volkoren pasta.

Hoeveel koolhydraten

Allereerst is het van belang te weten dat koolhydraten niet de duivel zijn en dat als je, je koolhydraat inname wil beperken je dit het beste kunt doen ten aanzien van de snelle koolhydraten en niet ten aanzien van de langzame koolhydraten. Je lichaam heeft iets van koolhydraten nodig en door ze geheel uit je eetpatroon te verwijderen zul je een groot tekort opbouwen, niet doen dus! Probeer na het sporten ongeveer 35% van je maaltijd te laten bestaan uit koolhydraten.

Conclusie:

Na het sporten is het van belang je reserves, welke je hebt verbrand tijdens de inspanning, weer aan te vullen door de juiste voeding. Afhankelijk van het tijdstip waarop je hebt gesport moet je dus een daar op aangepaste maaltijd nuttigen die tenminste langzame koolhydraten bevat en ook een voldoende hoeveelheid eiwitten. Een complete maaltijd dient daarbij ook altijd nog wat gezonde en dus onverzadigde vetten te bevatten welke je kunt halen uit bijvoorbeeld vis, noten of avocado.

Hieronder een paar voorbeelden van mogelijke gerechten die je kunt eten na het sporten.

- Gebakken Havermout met blauwe bes en yoghurt
- Romige pasta met gerookte kip
- Mexicaans gevulde zoete aardappel

- Quinoa Sushi
- Chia Pudding

Bericht 6:

Bron: www.withkindregardseline.nl (blog)

Auteur: Eline

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Eiwitshakes, wanneer te gebruiken, aanbevolen hoeveelheid, soorten eiwit, calorieën, cholesterol.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Sporter met eiwitshake.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	2
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Lieve lezers,

Met mijn 8 weken meal plan ga ik straks ook proteïneshakes gebruiken. Dit wordt voor mij de eerste keer dat ik ze ga uitproberen. Nou wil ik het niet alleen gebruiken omdat Cassey zegt dat het moet. Ik wil zelf ook wel wat meer weten over dit product. Waarom wordt het nou zo veel gebruikt, en wat zijn de voor- en nadelen van zo'n shake?

Het is dus tijd om op onderzoek uit te gaan!

Proteïneshakes, ook wel eiwitshakes, zijn er in allerlei verschillende soorten. Er zijn shakes die 100% eiwitten zijn, maar ook shakes met koolhydraten en toegevoegde eiwitten. Ze zijn te koop in poedervorm, flesjes, blikjes etc. Proteïneshakes zijn redelijk veilig om te gebruiken. Ze worden natuurlijk vooral door atleten gebruikt, maar in principe kan iedereen ze gebruiken. Zolang de shakes

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

gebruikt worden in een evenwichtig dieet is het niet schadelijk voor je. Zo moet je ze dus niet als gehele maaltijdvervangers gaan gebruiken.

Wanneer gebruik je de shakes?

Als je doet aan krachtsport dan is het een goede aanvulling voor je dieet. Wanneer je met gewichten traint gaan je spieren een beetje 'kapot', waardoor ze groter kunnen worden. Om te zorgen dat je spieren zich weer herstellen heb je eiwitten nodig. Dus na een krachttraining is een goede manier om je spieren weer een boost te geven. De eiwitten herstellen de zogenaamde "spierglycogeen". Voor het afvallen zijn proteïneshakes ook gebruikelijk. Doordat ze je spieren herstellen behoudt je je spiermassa, terwijl je vet verbrand. Daarnaast verminderd het ook het hongergevoel, omdat eiwitten goed vullen.

Hoeveel eiwit heb je nodig?

De aanbevolen hoeveelheid voor een volwassene is ongeveer 50 tot 65 gram eiwitten. Natuurlijk betekent dit niet dat het de juiste hoeveelheid is voor iedereen. Als je echt zeker wil weten wat de juiste hoeveelheid voor jezelf is kun je het beste langs een diëtist gaan. Zo zit er verschil in of je bijvoorbeeld vegetarisch/veganistisch bent, en de hoeveelheid dat je sport. Vooral voor sporters wordt er aangeraden om ongeveer 1,4 tot 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht binnen te krijgen per dag.

Welke soorten eiwitten zijn er?

Er zijn een aantal verschillende eiwitten, waarvan de volgende de meest voorkomende zijn:

Melk

Wei

Caseïne

Soja

Rijst

Het soort proteïne wat ik straks ga gebruiken in wei proteïne. Dit is een eiwit die extra snel verwerkt wordt door het lichaam. Binnen een uur is het al omgezet en zorgt voor het herstel van de spieren. Maar omdat het zo snel gaat zal het hongergevoel ook weer sneller terugkomen.

Het meest voorkomende soort eiwit is caseïne. Dit zit in eieren en melk. Caseïne eiwit duurt een stuk langer om te verwerken, en geeft daarom ook doorlopend voeding. Hierdoor zal je je ook langer vol voelen. Dit wordt ook wel eens gebruikt als maaltijdvervanger. Al ben ik persoonlijk van mening dat eiwitshakes niet compleet als maaltijd vervanger gebruikt moeten worden.

Zijn er nadelen aan proteïneshakes?

De reden waarom ik eiwitshakes niet als een maaltijdvervanger zou aanraden is vanwege het aantal calorieën. In een eiwitshake zit ongeveer 110 kcal, wat vrij weinig is. Als je dus voor de drie hoofdmaaltijden alleen maar een shake neemt, betekent dit dat je veel te weinig kcal binnen krijgt op een dag. Maar ook kunnen de shakes voor een kcal overschot zorgen. Klinkt wat dubbel he? Als jij naast je gewone maaltijden constant shakes als aanvulling neemt, kan het er juist voor zorgen dat je té veel kcal binnen krijgt. Het is dus belangrijk om je inname goed in de gaten te houden. Ook al wordt het eiwit omgezet, een overschot van eiwitten kan ook omgezet worden in vetten. Je moet dus niet te enthousiast gaan worden met de shakes.

Daarnaast moet je ook je cholesterol waarden in de gaten houden. Het wei eiwit bevat meer cholesterol, dus als je er veel van gebruikt is er een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Plantaardige eiwitten hebben bijna geen cholesterol, dus zijn wat dat betreft wel gezonder.

Ten slotte

Ik denk dat het toch wel belangrijk is om ook de nadelen van deze proteïneshakes te weten. Het is sowieso belangrijk om te weten wat je binnenkrijgt, en niet er maar vanuit te gaan dat het allemaal wel prima is omdat anderen het ook gebruiken. Ikzelf ga straks voornamelijk wei proteïne gebruiken. Omdat dit dus redelijk snel opgenomen wordt, en dus niet héél erg vullend is ga ik het dus niet als een vervanging van een maaltijd gebruiken. Ik ga het als tussendoortje inzetten, en na het sporten. Daarnaast zal ik ook moeten opletten wat de rest van mijn kcal inname is op een dag, zodat ik juist niet té veel kcal binnen ga krijgen. Toch kijk ik er wel naar uit om de shakes uit te proberen. Het zal een goede ondersteuning zijn bij het sporten. Daarnaast zal het ook eetbuien na het sporten voorkomen. Er zitten dus ook genoeg voordelen aan!

Ik ga “Whey Perfection” gebruiken van Body&Fitshop. Dit is een poedervorm die aangelengd wordt met water.

With kind regards,

Eline

Bericht 7:

Bron: Facebook

Auteur: Sportclub Go4Fit

Criteria

Tone of voice

Positief + negatief.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Voor- en nadelen.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Vraagtekens.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, opiniëren.
Aantal likes	3
Aantal reacties	1
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Eiwitshakes... Wel of niet? Wat is jouw mening/ervaring?

<http://www.optimalegezondheid.com/eiwitshakes-gezond/>

Wat zijn de voor- en nadelen van proteïne/eiwitshakes

Veel mensen die actief sporten gebruiken ter ondersteuning vaak proteïne- of eiwitshakes. Zijn...
OPTIMALEGEZONDHEID.COM|DOOR [OPTIMALEGEZONDHEID.COM](http://www.optimalegezondheid.com)

Bericht 8:

Bron: www.fitvoorhetleven.com (blog)

Auteur: Willemijn

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Macronutriënten, eiwitbronnen, vulstoffen, vezels, zoetstoffen, maaltijdvervangers, prijsverschillen, eetbuien, alternatieven.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Afbeeldingen	Verschillende eiwitrepen, pan soep, afbeelding over vezels, quote van Loesje, fles frisdrank.
Hoe het overkomt	Informereren, opiniëren.
Aantal likes	2
Aantal reacties	1
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Proteinerijk snacken is helemaal in. Eiwitrijk snacken heeft minder invloed op je suikerspiegel (dus geen after-snackdip), helpt je met het opbouwen van spierweefsel en verzadigt je langer dan een klassieke koolhydraatrijke snack, zoals een Liga of Sultana.

Veel mensen lepelen daarom regelmatig een blikje tonijn of een kom kwark leeg als tussendoortje. Maar: op drukke dagen kan het handig zijn een kant-en-klare proteinesnack in je tas te kieperen. Daar zijn verschillende commerciële partijen de afgelopen jaren handig op ingesprongen, met een breed scala aan proteïnebars en –snacks.

De afgelopen maanden heb ik de proef op de som genomen en verschillende proteïnebars getest, onder andere van Curves, Bodyandfitshop, MyProtein (ook verschillende 'eiwitnacks'), Questbar, Kruidvat huismerk, WeightCare en Atkins.

Hierbij vielen mij verschillende dingen op. Overweeg je ook proteïnebars te gebruiken (of doe je dat al), doe dan je voordeel met deze tips.

1. Vergelijk de macro's

Er zijn heel veel verschillende merken repen op de markt, die enorm kunnen verschillen in de verdeling van macronutriënten (eiwitten, vetten, koolhydraten). In Nederland zijn producenten verplicht deze hoeveelheden op de verpakking te vermelden. Op eiwitrepen staat vaak in koeienletters: 'Bevat 12 gram eiwit per reep'. Die getallen laten zich natuurlijk makkelijk vergelijken, maar omdat de ene reep groter is dan de andere, zegt dat niet alles.

Eerlijker is het daarom om de hoeveelheid eiwit, koolhydraat en vet per 100 gram te vergelijken. Dit staat vaak in een klein tabelletje aan de achterkant van een reep (onder het flapje van de verpakking) of aan de zijkant van de kartonnen verpakking.

Zelf vind ik het nog handiger om de hoeveelheid macronutriënten om te rekenen naar hoeveelheid per 100 kcal. Heeft een reep bijvoorbeeld 30 gram eiwit per 100 gram, en is 100 gram 250 kcal, dan moet je de hoeveelheid eiwit delen door 2,5 (delen door 250, keer 100) om te weten hoeveel gram eiwit er in 100 kcal eiwitreep zit. In dit voorbeeld: 30 gram eiwit gedeeld door 2,5 = 9 gram eiwit per 100 kcal.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Dertig gram eiwit in een reep lijkt heel veel, maar 9 gram eiwit per 100 kcal is eigenlijk helemaal niet zo ontzettend veel.

Ik vind dit altijd een nuttige vergelijking, omdat je weet dat je bijvoorbeeld voor 100 of 200 kcal wil snacken, en je alternatieve producten als kwark (12-15 gram eiwit per 100 kcal) of tonijn (20-22 gram eiwit per 100 kcal) zijn.

2. Let op de proteïnebron

Helaas worden in veel eiwitrepen inferieure proteïnebronnen gebruikt. De ene bron van eiwitten is de andere niet. Eiwitten bestaan uit 20 verschillende aminozuren. Je lever kan zelf van het ene aminozuur het andere maken, maar dat lukt niet met alle aminozuren. Sommige soorten moet je echt met je voeding binnenkrijgen. Deze aminozuren heten essentieel.

Een goede, hoogwaardige eiwitbron bevat deze essentiële aminozuren en het liefst ook in een verhouding die ongeveer gelijk is aan de verhouding die je als mens nodig hebt. Dit heet de biologische waarde. Een van de meest optimale eiwitbronnen is wat dat betreft het gewone kippenei-eiwit. Ook wei (een restproduct bij de productie van kaas) heeft een heel hoge biologische waarde. Vaak wordt dit trouwens op z'n Engels gespeld als whey-eiwit of whey protein.

Ook aan whey eiwit zitten nog wat haken en ogen (snelle absorptie of langzame absorptie), maar voor een reep maakt dat minder uit dan voor eiwitpoeder voor shakes.

Wat de repen betreft: check de ingrediëntenlijst op de eiwitbronnen. Whey protein is dan beter dan bijvoorbeeld soy protein (soja) of een algemene term als 'protein powder'.

3. Let op vulstoffen

Eiwitreeproducers zijn er heel goed in om een nadeel als een voordeel te verpakken, maar kreten als 'boordevol gezonde voedingsvezels' zijn echt niet zo positief als het om eiwitrepen gaat.

Deze 'gezonde voedingsvezels' zijn namelijk vulstoffen, kunstmatig aan elkaar geplakte suikers, die gebruikt worden om de reep een beetje body te geven zonder gewone suikers, granen of andere dragende bestanddelen. Omdat ze ook een beetje zoet smaken (minder zoet dan suiker) worden ze ook wel extensieve zoetstoffen genoemd.

Je darmen kunnen deze nepsuikers of voedingsvezels niet of nauwelijks verteren. Vergelijkbare stoffen zitten bijvoorbeeld in verschillende soorten bonen. Het effect is helaas ook hetzelfde: deze vulstoffen zorgen voor buikpijn, een opgeblazen gevoel en vooral ook voor winderigheid. Daarbij kunnen ze laxerend werken. Voor wie nog denkt dat dat positief is: niet alleen op korte termijn zijn de bijwerkingen behoorlijk onprettig, op langere termijn kun je heel ernstige darmklachten krijgen door overmatig gebruik van middelen die laxerend werken. Lees bijvoorbeeld ook eens mijn artikelen over Senna-thee en de bijwerkingen hierover.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Het verschilt van persoon tot persoon hoe gevoelig je hiervoor bent, maar houdt er rekening mee dat deze vulstoffen in steeds meer producten zitten (bijvoorbeeld ook in suikervrije drop en lackerol) en we op andere manieren al steeds meer natuurlijke voedingsvezels binnenkrijgen, bijvoorbeeld door chiazaad, lijnzaad, groene smoothies, enzovoort. Nog meer vezels heb je echt niet nodig, en zeker geen onnatuurlijk aan elkaar geplakte vulstoffen.

5 vezelrijk eten 100pounds100days

In het tabelletje met macronutrienten kun je ook vinden hoeveel vezels de reep bevat. Ieder lichaam is anders, maar de mijne begint echt te protesteren als ik over de hele dag verspreid meer dan 10 gram kunstmatige vezels binnenkrijg. Check dus hoe je reep hiermee omgaat. Vaak ben je beter af met een kleinere, compactere reep, dan een soortgelijke reep die 'opgeblazen' is tot een twee keer zo grote reep door heel veel vulstoffen toe te voegen.

Vaak staan deze vulstoffen/zoetstoffen als maltitol, sorbitol, lactitol, of isomalt op de ingrediëntenlijst. De verzamelnaam voor deze stoffen is polyolen. Op levensmiddelen die meer dan 10% toegevoegde polyolen bevatten staat op het etiket de waarschuwing: 'overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben', maar dat hangt eigenlijk niet af van het percentage (meer dan 10%) maar van de totale hoeveelheid polyolen en hoe gevoelig jouw lichaam daarvoor is..

4. Let op zoetstoffen

Naast de vulstoffen worden veel proteinerepen ook kunstmatig gezoet met zoetstoffen als aspartaam, sacherine, sucralose, acesulfaam-K en cyclamaat. Als je overweegt eiwitrepen te eten, heb je blijkbaar geen problemen met het gebruik van dit soort kunstmatige zoetstoffen (die discussie wil ik hier nu even buiten beschouwing laten). Wel is het goed om je ervan bewust te zijn dat:

- a. er ook voor deze producten EU-normen zijn voor de maximale aanvaardbare dagelijkse inname (ADI)
- b. producenten op hun verpakkingen niet opnemen hoeveel miligram er van elke zoetstof in elk product zit

Hierdoor is het dus als consument onmogelijk uit te rekenen of je met je dagelijkse voeding de ADI overschrijdt. Rapporten hierover hebben in het verleden geconcludeerd dat dit voor de gemiddelde Nederlander niet het geval was, maar de laatste rapporten die ik hierover gelezen heb, waren gebaseerd op het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander in 2005, voor kunstmatig gezoete producten als Cola Light en Optimel een vlucht namen en lang voor er producten als kunstmatig gezoete light appelmoes op de markt kwamen.

Pas dus voor jezelf goed op met het aantal producten met kunstmatige zoetstoffen je verspreid over de dag eet en drinkt, helemaal als je ook eiwitshakes gebruikt, want die bevatten ook veel zoetstoffen. De enige garantie die je hebt om binnen de ADI-norm te blijven is dagelijks niet meer dan een portie/product met kunstmatige zoetstoffen te nuttigen. Producenten zijn er namelijk verantwoordelijk

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

voor dat hun product per portie niet die norm overstijgt. (N.B. Let daarbij goed op de voorgeschreven portiegrootte: een bak Optimel kwark bevat volgens de verpakking bijvoorbeeld drie porties).

Beperk je gebruik van eiwitrepen dus tot maximaal een reep per dag en vermijd dan andere kunstmatig gezoete producten.

Let extra goed op het gebruik van kunstmatig gezoete repen en andere producten als je een laag gewicht of een laag vetpercentage hebt. Jouw ADI ligt dan een stuk lager dan de standaard waarmee gerekend wordt, waardoor het kan zijn dat je bij het nuttigen van een reep (of een portie van een ander product) de ADI al overschrijdt.

5. Eet geen maaltijdvervangers

Er zijn grofweg twee groepen eiwitrepen op de markt. Kleine repen van 30-40 gram en 100-150 calorieën en grote repen van circa 60 gram die als maaltijdvervanger verkocht worden.

Gebruik dit soort maaltijdvervangers niet als vervanging van een gezonde maaltijd. Daar kan een eiwitreep namelijk echt niet tegenop. Voor de 200-250 kcal die zo'n reep bevat, kun je genoeg maaltijden die veel lekkerder en veel gezonder zijn maken. Bijvoorbeeld: bouillon met meegekookte kip en verse groenten, een gebakken ei met salade, of een goede kom ratatouille.

Zorg ervoor dat je ten minste drie gezonde maaltijden per dag eet, dan heb je daaromheen echt wel ruimte een keer iets te snacken. Maar maaltijden vervangen door repen is een typisch voorbeeld van haastige spoed is zelden goed.

Daarbij: eet de maaltijdvervangerrepen liever ook niet als tussendoortje. Deze repen zijn vaak groot (60 gram) en calorierijk (200-250 kcal) en daarmee ruim twee keer zo groot als de aanbevelingen voor een gezond tussendoortje (circa 100 kcal). Sommige eiwitnacks maken het nog bonter. De Double Chocolate Chip Cookies van My proteïn bevatten zelfs 317 kcal per stuk!

Eventueel kun je dit soort grote repen of snacks wel thuis in twee of drie stukken snijden en in vershoudfolie verpakken, zodat je als snack een stuk van zo'n reep kunt eten.

6. Goedkoop is niet per se duurkoop

Ik heb de indruk dat verschillende dure merkcrepen van dezelfde lopende band afrollen als andere, goedkopere repen van een huismerk. Bijvoorbeeld bij de repen van Curves viel mij op dat ze wel heel bekend smaakten. Ze deden mij denken aan de huismerkcrepen van de Kruidvat, alleen dan met een andere verpakking. Maar de Curvesrepen kosten 1,50-2,50, terwijl de repen bij de Kruidvat 0,75-0,99 euro per stuk kosten.

Daarbij kan het interessant zijn op de aanbiedingen te letten. Met name drogisterijen, maar ook De Tuinen en online shops zoals Bodyandfitshop stunten regelmatig met de prijzen van proteïnebars en

dat kan veel schelen. Maar: aan grote hoeveelheden proteïnebars en –snacks in huis hebben zit ook een groot nadeel.

7. Proteïnebars kunnen eetbuien triggeren

Mijn ervaring is dat het niet goed werkt om grote voorraden proteïnebars in huis te hebben.

Vaak als ik uit mijn werk kom, heb ik er helemaal geen moeite mee lekkere dingen te laten staan. Maar soms kom ik thuis na een zware dag en dan heb ik echt ontzettende snaaidrang. Dan lijkt het een goed idee niet naar snoep of chocolade te grijpen, maar in plaats daarvan zo'n eiwitreep te nemen. Dat voelt dan toch iets minder ongezond. Alleen: heel veel voldoening geeft zo'n reep niet. Ze laten zich niet zo goed rustig opeten en zo lekker zijn ze ook weer niet. Jammer genoeg heb ik dan de neiging er nog maar een (of twee... of drie...) te eten, met heel nare gevolgen. Niet alleen een schuldgevoel van hier tot Timboektoe, maar ook heel veel buikpijn en alle andere klachten die vulstoffen kunnen veroorzaken.

Uiteindelijk heeft dat er bij mij voor gezorgd dat ik in een opwelling de hele rits bars in de klinko geknikkerd heb, omdat ik mezelf op dat moment anders echt niet in de hand had.

Het gekke is: dit heb ik vooral bij proteïnebars en tegenwoordig gelukkig veel minder met chocolade en dat soort dingen. Ik denk dat dat te maken heeft met de genotsfactor. Een proteïnebar voelt niet echt als zondigen, maar is ook echt niet zo lekker. Terwijl een stukje Tony Chocology natuurlijk echt niet gezond te praten is, kan ik daar wel intens van genieten, waardoor het bij mij ook makkelijker bij dat ene stukje blijft.

Hopelijk heb je überhaupt geen last van eetbuien en dergelijke, maar ik wilde het hier wel even noemen. Voor mij is dit namelijk wel een reden geen voorraad eiwitrepen meer in huis te hebben.

8. Gezondere en goedkopere alternatieven

Natuurlijk is het supermakkelijk een eiwitreep in te tas te gooien 's ochtends, maar echt goedkoop is het natuurlijk niet. Van het geld dat je uitspaart door dat niet te doen, kun je al snel een fatsoenlijk waterdicht bakje voor bijvoorbeeld kwark of huisgemaakte tonijnsalade kopen.

Ook zijn er online genoeg recepten te vinden om zelf je eigen eiwitrepen te bakken, op basis van ongezoet whey eiwit en/of kippenei-eiwit. En zelf experimenteren kan natuurlijk ook! Xantaangom (voor een paar euro te koop bij de natuurwinkel) is daarbij een heel fijn ingrediënt, want een heel klein beetje van dit spul zorgt al voor de echte chewy textuur die we zo graag willen hebben.

Bericht 9:

Bron: www.optimaalsporten.nl (nieuws/blog)

Auteur: Onbekend

Criteria	
Tone of voice	Positief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Whey, eiwitbronnen, voordelen.
Brongebruik	Wetenschappelijke artikelen.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie.
Afbeeldingen	Plaatje van een man die een eiwitshake drinkt.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	10
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Wat is whey proteïne?

krachtsporters kopen eiwitten

Eiwitten is een ander woord voor proteïne en is een product dat je onder meer uit eieren, melk, soja, vlees en tarwe kunt halen en is een belangrijke bouwstof voor de spieren en weefselherstel. Eiwitten bestaan uit verschillende ketens van aminozuren. De proteïne die hoofdzakelijk voor sportsupplementen gebruikt wordt is afkomstig van de koe. Koemelk bestaat vooral uit water en maar voor 3,5% uit eiwit. De soorten eiwitten in koemelk kunnen we opsplitsen in caseïne (80%) en wei (20%). Het eiwitpoeder dat het meest populair is om de spiergroei te ondersteunen wordt uit wei gewonnen en is een bijproduct van de kaasproductie. Wei is een Nederlandse benaming, maar in de internationale sportwereld is het meer gangbaar om het 'whey' te noemen.

Niet alle proteïne supplementen komt van een koe

We kunnen twee soorten proteïne onderscheiden. Dit zijn de dierlijke en plantaardige eiwitten. In het dagelijks leven krijgen de meeste mensen genoeg dierlijke eiwitten binnen. Het nadeel hiervan is wel dat het relatief veel vetten bevat.

Dierlijke eiwitten:

Vis (bevat 6 tot 18% eiwitten)

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Eieren

Vlees (kip, varkenshaas en kalkoen zijn een van de meest magere soorten)

zuivelproducten

Plantaardige eiwitten:

Granen

Zaden

Noten

Groente

Peulvruchten (zoals sojabonen)

Naast eiwitten van de sojabonen zijn er ook genoeg eiwitten in vlees te vinden. Vis (wit vlees) heeft over het algemeen de voorkeur omdat het in vergelijking met rood vlees beter verteerbaar is. Ook eieren worden door krachtsporters ingezet voor spierherstel. Ze bevatten vrijwel alle belangrijke aminozuren en is vooral populair onder sporters met lactose-intolerantie en/of lactose-allergie. Als alternatief is er nu ook een eiwitpoeder in omloop met een laag gehalte aan lactose zodat ze niet teveel afhankelijk zijn van eieren en vlees. Wat veel mensen niet verwachten is dat vis bijna tweemaal zoveel eiwitrijker is dan een kippenei.

De voordelen van whey en soja-eiwit

Proteïne is ook op sojabasis verkrijgbaar. Dit is een gezonde en geschikte manier om ook als vegetariër of veganist op een plantaardige wijze aan je proteïne behoefte te komen. In kwaliteit komt het overeen met caseïne en verteert ongeveer in 3 uur tijd. Het is bovendien een goede antioxidant en bevat veel vitamines. Neem het met mate aangezien er aanwijzingen zijn dat grote hoeveelheden nadelig is voor de gezondheid. Whey proteïne heeft ten opzichte van caseïne en het soja-eiwit (plantaardig) het voordeel dat het sneller verteerd wordt en daardoor sneller door de spieren wordt opgenomen en is bovendien kwalitatief beter. Het soja-eiwit verteert op zijn beurt weer sneller dan caseïne. Van alle plantaardige eiwitbronnen heeft soja de hoogste kwaliteit.

Bronvermelding:

Phillips SM, Van Loon LJ. Dietary protein for athletes: from requirements

to optimum adaptation. J Sports Sci 2011, 29(Suppl 1):S29-38.

J Nutr. 2013 Apr;143(4):410-6. doi: 10.3945/jn.112.168021. Epub 2013 Jan 23. Protein blend ingestion following resistance exercise promotes human muscle protein synthesis. Reidy PT1, Walker

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

DK, Dickinson JM, Gundermann DM, Drummond MJ, Timmerman KL, Fry CS, Borack MS, Cope MB, Mukherjea R, Jennings K, Volpi E, Rasmussen BB.

American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine, Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S (2009) American

College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc 41: 709-731.

Moore DR, Robinson MJ, Fry JL, Tang JE, Glover EI, et al. (2009) Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance

exercise in young men. Am J Clin Nutr 89: 161-168.

Bericht 10:

Bron: Facebook

Auteur: Shaneboet.com

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Eiwitproducten, aanbevolen hoeveelheid, functies, nadelen.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Plaatje van eiwitrijk voedsel.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	5
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Hoeveel eiwit moet je binnenkrijgen voor maximale spieropbouw?

Eiwitkoekjes, eiwit chips, eiwit poeders, eiwit repen.. Het is tegenwoordig een enorme hype.

Maar hoeveel eiwit heb je nou echt nodig om er optimaal resultaat mee te boeken?

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Dit is een vraag die ik vandaag ga behandelen.

Als je veel supplementadvertenties zou moeten geloven moet je alleen maar eiwitrijke producten eten om gespierd te worden. Niets is minder waar, literatuur laat zien dat er een grens is, waarop eiwitconsumptie geen toegevoegde waarde meer heeft.

Deze grens is vastgesteld op 1.8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Hierna zal de doeltreffendheid verminderen, dit is gebaseerd op kilo lichaamsgewicht en niet op vetvrije massa. Dit omdat lichaamsvetpercentages lastig in zijn te schatten, tenzij regelmatig een Dexascan word uitgevoerd, deze scant het hele lichaam op lichaamscompositie.

Ook heeft opgeslagen vet wel degelijk een aantal functies, opgeslagen vet is niet alleen opgeslagen energie maar kan gezien worden als een orgaan. Het bevat bloedvaten, neuronen en zorgt voor hormoonregulatie.

Tevens heeft eiwit een averechts effect bij hoge doseringen, bij een te hoge inname zou het een negatief effect hebben op je testosteron productie.

Een ander aspect van de hoog aangeraden eiwitconsumptie zou zijn dat het een hoge verzadiging zou hebben. Ook dit zou na de grens van 1.8 gram per kilo lichaamsgewicht verminderen. Het is dan eerder aan te raden om deze kcal die in eiwitten gestopt zouden worden te vervangen door bijvoorbeeld groenten. Groenten zouden tevens een slimmere keuze zijn als hongergevoel tijdens een dieetfase een probleem is, groenten hebben een relatief lage energiewaarde voor het volume dat het inneemt.

Maar waarom word er dan zo gefocust op eiwitten?

Eiwitten zijn de bouwstenen voor je lichaam, na een intensieve krachttrainingssessie is er eiwitafbraak in de spiervezels gerealiseerd,

om spiervolume en kracht te vergroten zullen deze spiervezels weer opgebouwd moeten worden.

Maar eiwit speelt hier niet alleen een rol in, om spiermassa op te bouwen en sterker te worden zal een kcal overschot moeten worden gecreëerd.

De eiwitbehoefte vermindert naarmate er langer naturel word getraind, het lichaam kan efficiënter omgaan met de inname van eiwitten en om het feit dat het genetische maximum steeds dichterbij komt, en dus minder spiermassa opgebouwd kan worden.

Met naturel bedoel ik dat er geen Androgene Anabole Steroïden geïnjecteerd/ingenomen worden, zodra deze worden gebruikt verandert de eiwitbehoefte, hier kan ik verder niets over zeggen omdat mijn kennis daarvoor niet toereikend is.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Supplementgebruik is een persoonlijke keuze, als toevoeging op een goed gebalanceerd voedingsschema zou het zijn plek kunnen hebben.

Bericht 11:

Bron: Facebook

Auteur: Body Support Groningen

Criteria	
Tone of voice	Positief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Dierlijke eiwitten, plantaardige eiwitten, vertering, kwaliteit, biologische waarde, aanbevolen hoeveelheid, tijdstippen.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters, titel in hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	4
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

EIWITTEN

Voor een sporter zijn eiwitten absoluut de belangrijkste voedingsstof. Een sporter blijft namelijk goed in vorm als hij een tijdje geen koolhydraten of vetten binnenkrijgt, maar een paar dagen zonder voldoende eiwit leiden geheid tot spierafbraak. Maar proteïnen vervullen nog veel meer functies in ons lichaam. Uiteraard zijn ze onmisbaar voor een gezonde groei en voor het herstel en de opbouw van de cellen in je lichaam. Eiwitten worden opgebouwd uit aminozuren en maken deel uit van je spier- en orgaanweefsel. Maar wist je dat ze ook onderdeel zijn van enzymen en afweerstoffen?

Eiwitten zijn nodig om ons lichaam op te bouwen en te onderhouden. Je lichaam is opgebouwd uit cellen die voor een deel uit eiwit bestaan. Ook voor de bouw van nieuwe cellen heb je eiwit nodig. Je hebt elke dag eiwit nodig, omdat je lichaam hier geen voorraad van kan aanleggen. Dat komt omdat je lichaam, je hele leven lang, continu cellen opbouwt en weer afbreekt.

Dierlijk en plantaardig

Niet alle eiwitten zijn gelijk. Om te beginnen is er een duidelijk verschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. Het spreekt voor zich dat dierlijke eiwitten van dieren afkomstig zijn en plantaardige eiwitten van planten. Je vindt dierlijke eiwitten in: (karne)melk, kwark, yoghurt, kaas, vlees, vleeswaren, kip, kalkoen, vis en ei. Plantaardige eiwitten zitten in: brood, graanproducten, peulvruchten, aardappelen, sojabonen en sojaproducten. Ook verschillen dierlijke en plantaardige eiwitten van elkaar in hoeverre ze gebruikt kunnen worden door je lichaam. Maar omdat goed uit te kunnen leggen, leggen we je eerst uit hoe eiwitten verteerd worden.

De vertering van een eiwit

Onze spijsvertering zorgt ervoor dat het lange eiwitmoleculen afgebroken wordt tot kortere eiwitketens. In de lever afgebroken tot aminozuren. Deze aminozuren worden geabsorbeerd door het lichaam en worden gebruikt om nieuwe eiwitten in het lichaam aan te maken. Ons lichaam is in staat om sommige aminozuren zelf aan te maken uit andere aminozuren. Maar omdat ons lichaam niet alle nodige aminozuren kan aanmaken, moeten we een bepaald aantal (acht om precies te zijn) aminozuren via onze voeding of voedingssupplementen binnen zien te krijgen. Deze acht aminozuren worden de "essentiële aminozuren" genoemd.

De kwaliteit van een eiwit

Het essentiële verschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten zit in hun aminozurenpatroon. Zowel dierlijk als plantaardig eiwit bestaat uit een twintigtal verschillende aminozuren. De aanwezigheid van de essentiële aminozuren bepaalt de kwaliteit van een eiwit. Eiwitten met een hoog gehalte essentiële aminozuren, hebben een hoge biologische waarde (kwaliteit). Over het algemeen hebben dierlijke eiwitten een hogere biologische waarde dan plantaardige eiwitten. Twee uitzonderingen op deze regel zijn soja-eiwit, dat wél een hoge biologische waarde heeft en het dierlijke eiwit gelatine, dat juist geen hoge biologische waarde heeft omdat het essentiële aminozuur Tryptofaan ontbreekt. Gelatine mist één van de essentiële aminozuren en kan hierdoor niet door ons lichaam worden opgenomen. Dit eiwit is dus onbruikbaar als bouwstof. Om er zeker van te zijn dat je alle aminozuren in voldoende mate binnenkrijgt, kun je het beste een combinatie van plantaardige en dierlijke eiwitten eten.

Biologische waarde

De biologische waarde van een eiwit geeft weer hoe sterk het aminozurenpatroon van een eiwit lijkt op het patroon van het eiwit in ons lichaam. Toen dit systeem werd ontwikkeld werd aan eieren de hoogste biologische waarde toegekend. Eieren kregen een biologische waarde van 100 omdat het aminozurenspectrum het meeste leek op ons lichaamseigen eiwit. Later werd er een biologisch nog hoogwaardiger eiwit ontdekt, toen whey van melk werd geïsoleerd. Whey bleek een biologische

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

waarde van 105 tot 154 te kunnen hebben. In tabel 1 kun je een aantal eiwitten en hun biologische waarden nalezen. We zullen een aantal toelichten.

Melkeiwit (caseïne): vrij goedkope vorm van eiwitten. Wordt redelijk goed opgenomen maar kan moeilijkheden opleveren in de vertering omdat het lactose (melksuiker) bevat. Lactose is een stof die door veel mensen moeilijk verteerd wordt. Hierdoor kunnen diaree en spijsverteringsproblemen ontstaan. Daarnaast is lactose een enkelvoudig koolhydraat, en daar moet je niet téveel van innemen. **Pluspunt:** Men beweert dat caseïne een soort timed release effect in het lichaam heeft, waardoor de bloedwaarden van de verschillende aminozuren weliswaar minder spectaculair omhoog schieten dan bij wei-proteïne, maar wel langer hoog blijven.

Soja eiwit: plantaardig, maar hoogwaardig eiwit. Soja eiwit bevat lecithine, een stof die de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk kan verkleinen. Soja wordt tevens erg makkelijk verteerd.

Ei-eiwit (ei-albumine): uitstekende eiwit vorm omdat het aminozurenspectrum erg op dat van onze spieren lijkt. Goed verteerbaar en bruikbaar voor het lichaam. Bevat echter wel vet. Maar in de meeste ei-proteïne poeders is dit vet tot een minimum gereduceerd.

Whey eiwit (lactalbumine) concentraat (WPC): Bijna ideale eiwit vorm. Wordt optimaal door het lichaam gebruikt. Whey eiwitten worden gemakkelijk verteerd en zijn bijna lactose vrij. Een nadeel is weer dat de eiwitten vaak te snel verteerd worden. WPC wordt intensief gefilterd maar bevat nog wel wat lactose en vet.

Whey eiwit (lactalbumine) isolaat (WPI): Nog hogere kwaliteit dan WPC (wei eiwit concentraat), maar daardoor ook een stuk duurder. WPI wordt Cross-flow en Micro gefilterd waardoor het zich onderscheidt van het minder intensief gefilterde WPC. Door het intensieve filterproces zijn alle vetten en lactose uit WPI verdwenen. Dit maakt WPI ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

Whey (of in het Nederlands: wei) is een restproduct dat bij de kaasproductie ontstaat. Tijdens het afromen van de kaas blijft er een restproduct over dat biest genoemd wordt. Na meerdere malen intensief filteren ontstaat uit de biest een heel zuiver eiwit: wei. Wei eiwit is goed oplosbaar en heeft een hele hoge biologische waarde. Wei eiwit bevat namelijk een hoge concentratie vertakte keten aminozuren, oftewel: Branched Chain Amino Acids (B.C.A.A's). In ons spierweefsel komen de drie B.C.A.A's (L-Valine, L-Leucine en L-Isoleucine) het meest voor. Ook worden deze drie aminozuren het eerst afgebroken als ons lichaam te weinig brandstof in de vorm van koolhydraten voorhanden heeft. Vandaar dat veel sporters de voorkeur geven aan eiwitpreparaten met een hoog gehalte aan B.C.A.A's.

Hoeveel eiwit?

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Twee gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is voldoende voor een krachtsporter. Een duursporter kan volstaan met anderhalve gram per kilogram lichaamsgewicht. Dit betekent dat een krachtsporter van 80 kilo: $80 \times 2 = 160$ gram eiwit per dag nodig heeft en een duursporter van 75 kilo: $75 \times 1,5 = 112,5$ gram eiwit per dag binnen moet zien te krijgen. Wel moeten beide typen sporters bij het innemen van eiwit rekening houden met het tijdstip van inname. Het beste kun je het eiwit dat je per dag nodig hebt, verspreid over de dag nemen. Want als je de eiwitten over zoveel mogelijk maaltijden verdeelt, krijgt je lichaam voortdurend nieuwe bouwstoffen aangeleverd en heeft het dus alle tijd om al deze bouwstoffen te benutten. Voor het beste resultaat neem je elke drie uur een kleine hoeveelheid eiwitten. Je lichaam kan namelijk per drie uur maar 30 gram eiwit verwerken, een heel klein beetje eiwit kun je nog in je lever opslaan maar de rest wordt omgezet in vet. Opletten dus!

Wanneer welk eiwit?

Er komen vele eiwitbronnen in onze voeding voor, die elk een verschillende hoeveelheid aminozuren bevatten. Om een goed spectrum van aminozuren binnen te krijgen kun je het beste eiwit van zoveel mogelijk bronnen proberen te consumeren. Op deze wijze heb je namelijk de meeste kans dat je alle essentiële aminozuren binnenkrijgt. Hierdoor zul je het beste kunnen herstellen en groeien. Natuurlijk verdienen eiwitten met een hoge biologische waarde de aanbeveling op momenten dat de vraag naar eiwitten door het lichaam het hoogst is: op trainingdagen en met name direct na de training.

Na een training kun je het beste een whey proteïne nemen. Whey bestaat uit korte ketens en peptides welke heel snel kunnen worden opgenomen. Bij sommige mensen wordt whey eiwit al binnen 10 minuten volledig opgenomen. Vooral na het trainen hebben je spieren snel voedingsstoffen nodig. Krijgen ze die niet, zullen ze ander spierweefsel beginnen af te breken om aan aminozuren te komen. Zeker voor krachtsporters die op dieet zijn is whey proteïne heel geschikt. Het levert namelijk alle aminozuren en bevat een hoog aantal essentiële aminozuren. Daarnaast bevat het nauwelijks lactose of vet.

Bij het ontbijt is Whey proteïne ook een verstandige keuze. Als je net wakker bent is de vraag naar brandstoffen groot. Je lichaam heeft immers zo'n 8 uur geen voedingsstoffen binnen gehad. Daarom kun je op dit moment het beste enkelvoudige koolhydraten nemen omdat deze snel opgenomen kunnen worden. Fruitsuikers zijn de beste snelle koolhydraten. Als je bijvoorbeeld een banaan door je whey shake doet, heb je een uitstekend opstart ontbijt. Wel heb je snel weer honger na het eten van wei-eiwitten en snelle koolhydraten. Daarom kunnen sommige mensen beter voor een eiwit kiezen dat minder snel verteerd wordt (ei eiwit bijvoorbeeld) en dit combineren met snelle koolhydraten.

Voor het slapen gaan kun je het beste kiezen voor een eiwit dat wat langzamer wordt afgegeven, caseïne (melkeiwit) of ei-albumine (ei-eiwit) bijvoorbeeld. Omdat deze eiwitten niet zo snel worden verteerd en opgenomen, vindt er gedurende het grootste gedeelte van de nacht een aanvoer van aminozuren plaats. Deze kunnen dan ook heel geleidelijk in je spieren worden ingebouwd.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

En vergeet niet dat je spiermassa opbouwt door: voldoende training, voldoende rust en last but not least voldoende eiwitten!

Bericht 12:

Bron: www.metronieuws.nl (nieuws)

Auteur: Veronika Polozkova

Criteria	
Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Eiwitbehoefte, sporten, nadelen, marketing.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, overtuigen.
Aantal likes	4
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Er bestaat veel verwarring over eiwitbehoefte voor sporters en gebruik van eiwit- shakes, poeders, repen etc. De ideeën die mensen hebben over deze producten worden sterk beïnvloed door marketing. Belangrijk is het begrip dat eiwitproducten die bedoeld zijn voor gebruik door sporters in eerste instantie voor professionele sporters en bodybuilders bedoeld zijn, die dagelijks meer dan 2 uur sporten. Een gemiddelde Nederlander sport 1-3 keer in de week en dat valt onder recreatiesport. Voor het merendeel van de mensen zijn deze producten daarom eerder schadelijk dan gezond en hebben zeker niets te maken met voldoen aan behoefte.

Menselijk lichaam heeft geen opslagcapaciteit voor overtollig eiwit en het lichaam moet extra hard werken om deze uit te scheiden. Dit proces is erg belastend voor de lever, nieren en andere organen. Vooral voor de mensen met genetische aanleg voor nier problemen of metabolische ziektes kan het gevaarlijk zijn. Eiwitbehoefte van een gezond persoon is best simpel uit te rekenen. Iemand met een actieve levensstijl heeft 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht op een dag nodig. Ook als je 1x

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

per week sport en dagelijks naar werk/school fietst, kan je deze behoefte aanhouden. Voor een gemiddelde man met een gezond gewicht betekent dit een behoefte van 60-70g eiwit per dag. Deze is makkelijk te volden met gewone voedingsmiddelen als melk, kaas, vlees, eieren en granen. Sterker nog, meeste Nederlanders overschrijden dagelijks deze behoefte. Als je 2-3 keer in de week sport, dan stijgt je behoefte op de dagen dat je sport tot 1,2g/kg. In praktijk zien we dat ook aan deze behoefte simpel kan worden voldaan met een normaal eetpatroon. Eiwit- wonderen zijn daarom op dit punt ook nog niet nodig. Aparte aandacht verdienen mensen met staand werk of die dagelijks fysieke inspanning verrichten (bijv. bouwvak). Als deze groep daarnaast ook sport dan is de behoefte 1,7g/kg. Echter zelfs dit is te halen door een extra bekertje kwark of een dubbel plakje kipfilet te eten.

De meeste sport websites raden aan om 2,0g/kg eiwit te nemen. Dit is veel te hoog voor een gemiddelde Nederlander met een zittende baan, zelfs bij 3x in de week sporten. Het is ook een stuk lastiger om aan deze hoeveelheid te voldoen zonder zo'n eiwit product. Dat weten de verkopers goed en gebruiken de 2.0 inname graag ter promotie van hun producten. Laat je niet misleiden door marketing van eiwitproducten, sport en eet gezond! Dit is goed mogelijk

Bericht 13:

Bron: www.optimaalsporten.nl (blog/nieuws)

Auteur: Onbekend

Criteria	
Tone of voice	Positief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Spiergroei, eiwitbehoefte, soorten eiwitten,
Brongebruik	Wetenschappelijke artikelen.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Plaatje van een man die een eiwitshake drinkt.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	4
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Caseïne beter dan whey (wei) eiwitten?

Als gevolg van krachttraining ontstaat er op microniveau spierschade. Het is belangrijk om de spieren van voldoende voedingsstoffen te voorzien zodat ze goed kunnen herstellen en groeien. Met name eiwitten spelen hier een belangrijke rol in. Er zijn verschillende soorten eiwit-supplementen waarvan wei (internationale benaming is whey) het bekendste is. Een minder bekende eiwitsoort is caseïne. Is het terecht dat bij veel sporters de aandacht meer naar whey proteïne gaat dan caseïne en waarin verschillen ze van elkaar?

Spiergroei door een positieve proteïne-balans

Voordat we ingaan op het verschil in effectiviteit tussen beide eiwitsoorten is het belangrijk om te weten wat de relatie is tussen training en voeding. In het lichaam vindt er een continue cyclus plaats van afbraak en opbouwen van cellen. Spiergroei kan uitsluitend ontstaan als de opbouw van eiwitten (proteïne) in de spiercellen groter is dan de afbraak. Dit noemt men ook wel een positieve proteïne-balans. Dit betekent niet dat je zoveel mogelijk eiwitten dient te nuttigen. Bij meer dan 2-3 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is de kans aanwezig dat het andere belangrijke voedingsstoffen zoals koolhydraten gaat verdringen. Het is belangrijk dat je voedingsschema in balans is omdat je bij een tekort aan koolhydraten sneller uitgeput raakt en je daardoor niet het maximale resultaat uit je training haalt. Dit heeft vervolgens een negatief effect op de spiergroei.

Kort na de krachttraining is de behoefte aan eiwitten het grootst. Bovendien wordt het lichaam tijdens intensieve inspanning gestimuleerd tot de afgifte van hormonen. Dit is voor het lichaam het startsein om in anabole fase (groeifase) over te gaan. Deze hormonen bevorderen de eiwitsynthese (opbouw van eiwitten in de spiercellen) en de opname van aminozuren (eiwit bestaat uit ketens van aminozuren). Daarnaast regelt het hormoon testosteron dat de spierafbraak wordt geminimaliseerd.

Wat is het verschil tussen beide eiwitsoorten?

Zowel caseïne als whey (wei) wordt uit koemelk gewonnen. Wat veel mensen niet verwachten is dat koemelk relatief vrij weinig eiwitten bevat. Het bestaat maar voor 3,5% uit eiwit en de rest uit water (87%), vetten, enzymen, melksuikers en andere stoffen. Van de 3,5% bestaan de melkeiwitten voor 80% uit caseïne en het overige uit wei. Halverwege de kaasproductie wordt het in water oplosbare whey-eiwit uit de koemelk gefilterd. Na de scheiding blijft er onder meer het caseïne-eiwit over voor de productie van kaas. Omdat caseïne veel gebruikt wordt voor de productie van kaas wordt het daarom ook wel kaasstof genoemd.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Een ander kenmerkend verschil tussen caseïne en whey (wei) is de snelheid waarmee de eiwitten worden opgenomen. Whey eiwitten worden in vergelijking met caseïne vrij snel door de darmen opgenomen en komen daardoor ook sneller in je bloedsomloop terecht. Om de reden wordt caseïne ook wel het 'trage eiwit' genoemd. De 'snelle wei eiwit' is meestal niet terug te vinden in je dagelijks voeding. Deze eiwitten worden speciaal geselecteerd en in één product gestopt om er vervolgens een eiwitshake van te maken. Er zijn ook whey proteïne potten die beide eiwitten bevatten.

Wat is effectiever voor spieropbouw: caseïne of whey?

Beide eiwitsoorten hebben bewezen effectief te zijn in het ondersteunen van de spiergroei. Het is niet eerlijk om caseïne en wei met elkaar te vergelijken omdat het verschillende eiwitproducten zijn. De effectiviteit wordt vooral bepaald door het moment waarop de eiwitten worden ingenomen. De 'snelle eiwitten' neem je in als de spieren acuut een grote behoefte hebben aan nieuwe voedingsstoffen, zoals bijvoorbeeld na een zware training.

Caseïne doet er langer over om de spieren te bereiken, maar het voordeel van deze 'langzame eiwit' is dat je er wel langer van kunt profiteren. Dit eiwit is vooral geschikt om langdurige perioden te overbruggen waarin geen training plaatsvindt. Een goed moment om dit eiwit in te nemen is bijvoorbeeld voor het slapen gaan zodat er ook in rust voldoende eiwitten voorradig zijn om te herstellen.

Onderzoek toont aan dat whey (wei) vooral bijdraagt aan de spiergroei en dat de kracht van caseïne vooral zit in het beperken van de afbraak van de spiereiwitten. Hiermee wordt aangetoond dat beide eiwitten op verschillende manieren hun bijdrage leveren aan het herstel en spiergroei. Spiergroei is een complex proces waar tal van factoren invloed op hebben en daarom is het ook moeilijk te zeggen in welke verhouding je de caseïne en whey dient in te nemen.

Wat wel duidelijk uit de studies naar voren komt is dat je beide eiwitten nodig hebt voor een optimaal resultaat. Een gezamenlijke inname heeft de voorkeur. Het meest voor de hand liggend is dat je rondom de trainingen meer de nadruk op whey legt en tijdens rustperiodes juist meer caseïne inneemt. Veel proteïne shakes bestaan niet uitsluitend uit whey proteïne. De keuze hiervoor komt voort uit het feit dat niet iedere leeftijdsgroep identiek op hetzelfde eiwit reageert. Uit onderzoek komt naar voren dat ouderen beter reageren op de 'snelle eiwitten'. Jongeren hebben daarentegen meer baat bij caseïne.

Bronvermelding:

J Strength Cond Res. 2006 Aug;20(3):643-53. The effects of protein and amino acid supplementation on performance and training adaptations during ten weeks of resistance training. Kerksick CM1, Rasmussen CJ, Lancaster SL, Magu B, Smith P, Melton C, Greenwood M, Almada AL, Earnest CP, Kreider RB.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Am J Physiol Endocrinol Metab. 2011 Jan;300(1):E231-42. doi: 10.1152/ajpendo.00513.2010. Epub 2010 Nov 2. Whey and casein labeled with L-[1-13C]leucine and muscle protein synthesis: effect of resistance exercise and protein ingestion. Reitelseder S1, Agergaard J, Doessing S, Helmark IC, Lund P, Kristensen NB, Frystyk J, Flyvbjerg A, Schjerling P, van Hall G, Kjaer M, Holm L.

Res PT, Groen B, Pennings B, Beelen M, Wallis GA, Gijsen AP, Senden JM, VAN Loon LJ. Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery. Med Sci Sports Exerc. 2012 Aug;44(8):1560-9

Tipton KD, Wolfe RR. Exercise, protein metabolism, and muscle growth. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2001 Mar;11(1):109-32. Review. PubMed PMID: 11255140

Snijders T, Res PT, Smeets JS, van Vliet S, van Kranenburg J, Maase K, Kies AK, Verdijk LB, van Loon LJ. Protein Ingestion before Sleep Increases Muscle Mass and Strength Gains during Prolonged Resistance-Type Exercise Training in Healthy Young Men. J Nutr. 2015 Jun;145(6):1178-84

Dangin M., Biorie Y., Rodenas-Garcia C., Gachon P., Fauquant J., Callier P., Balleve O., and Beaufriere B (2001). The digestion rate of protein is an independent regulating factor of postprandial protein retention, Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab, 280 E340-E348.

Bericht 14:

Bron: Facebook

Auteur: Van Dijk Sport & Fitness Centrum Kampen

Criteria	
Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Gevaren, eiwitrepen.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	1
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	1

Bericht:

<https://www.bodyenpower.nl/home/k2-categories/voedingstips/item/917-de-gevaren-van-eiwitrepen>

De gevaren van eiwitrepen - Body en Power - Fitness en voeding

Proteinerijk snacken is helemaal in. Eiwitrijk snacken heeft minder invloed op je suikerspiegel (dus geen after-snackdip), helpt je met het opbouwen v...

BODYENPOWER.NL|DOOR BODY & POWER

Bericht 15:

Bron: Pinterest

Auteur: Jack Boekhorst

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Voor- en nadelen.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	1

Bericht:

Wat zijn de voor- en nadelen van proteïne/eiwitshakes

<http://www.optimalegezondheid.com/eiwitshakes-gezond/>

Bericht 16:

Bron: www.dokter.nl (forum)

Auteur: Anoniem

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Belasting van de nieren, aantal calorieën, toename in gewicht, huidkwaliteit.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Indien je erover gelezen hebt denk ik dat het een van deze risico factoren is:

- Je bent sporter en omdat je lichaam behoefte heeft aan meer eiwit ga je proteïnen(shakes) nemen, maar daarbij overdoseer je door meer in te nemen in gram dan wat je lichaam kan gebruiken voor spierherstel/opbouw. Die extra, overtollige eiwitten kunnen je nieren extra belasten omdat die het verwerken, en zou je erg veel tot overvloed nemen qua proteïnen voor een langere tijd (structureel) heeft dit inderdaad geen prettig effect. Je nieren zijn natuurlijk je gezondheid. Er zijn sporters (intensieve trainers) die bijvoorbeeld dichtbij de 300 of 400 gram eiwit per dag komen, als dat gebruikelijk voor hen is zal het hun gezondheid kunnen schaden. Dat terwijl de behoefte voor een gemiddeld persoon rond 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag is (zo'n 60 gram), en voor een intensief sporter 2 gram per kilogram lichaamsgewicht. Moet je nagaan als iemand 400 gram neemt voor aantal jaar. Dat kan nooit gezond zijn, ookal drink je er genoeg bij om de zuivering door nieren te ondersteunen.
- Afhankelijk van in welke vorm je de whey proteïne neemt, de kwaliteit en voedingswaarde. Whey is de optimaalste vorm van proteïne om op te nemen. Echter zitten er calorieën in, ook als je mixt vanuit shakepoeder zal je, inderdaad, een shake krijgen. Met mogelijk veel koolhydraten of suikers, vetten, enzovoort, dit kan afhankelijk van dus het (eind)product wat je tot je neemt, of de hoeveelheid een negatief effect hebben op je dieet en dit wordt opgeslagen als vet indien niet verbrand en dus heeft het effect op je gewicht en daarmee indirect een invloed op je gezondheid.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

- Ben je geen sporter maar neem je wel (whey) proteïne/eiwit, en doe je dit niet uit de noodzaak tot aanvulling vanwege dagelijkse behoefte/een tekort, dan neem je met je dagelijkse, toereikende voeding + de, dan extra, overtollige proteïne, meer dan je nodig hebt. Dit kan zich ook weer omzetten in gewicht omdat het juist overtollig is. Als je niet sport, maar wel eiwit neemt, gecombineerd meer dan de benodigde hoeveelheid per dag, zal het zich omzetten in kilo's, of effect hebben op je huidkwaliteit (mogelijk verdikking)

Bericht 17:

Bron: www.dieet.blog.nl (blog)

Auteur: Renate de Schaap

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Eiwitproducten, eiwitbehoefte, nadelen.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Plaatje van Engels ontbijt.
Hoe het overkomt	Informeren.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Er zijn veel mensen die denken dat ze na het sporten veel eiwitten moeten eten. Meestal is dat in de vorm van een eiwitshake of eiwitrijke reep. Vaak zit er zo'n 20 g eiwit in, vergelijkbaar met een biefstuk, kipfilet of een grote beker kwark. Voor de echte fanatieke sporters zoals marathonlopers of bij krachtsport zoals professionele bodybuilders kan het handig zijn om zulke preparaten te gebruiken, maar voor de recreatieve sporter is het niet nodig. Als recreatieve sporter heb je 0,8-1,0 g eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Maar onze voeding bevat over het algemeen al veel eiwitten. Er zitten eigenlijk overal eiwitten in, maar met name in zuivel, kaas, vlees en vleesvervangers. Teveel eiwit is trouwens ook niet goed; dit is een belasting voor je nieren en in eiwitten zitten net zo goed calorieën.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Uit onderzoek blijkt dat mannen tussen 19 en 30 jaar gemiddeld 95 gram per dag consumeren en vrouwen gemiddeld 68 gram. Voor de meeste sporters is dat dus ruim voldoende. Je hebt dan geen (dure) eiwitshakes nodig. Het is wel goed om meteen na het sporten een eiwitrijk tussendoortje te nemen zoals een bakje kwark, een gekookt ei, een glas (chocolade)melk of wat plakjes magere vleeswaren (b.v. kipfilet) of een handje noten. Een ander nadeel van de meeste eiwitshakes is dat er naast eiwitten vaak geen andere belangrijke voedingsstoffen in zitten, deze zitten wel in de `natuurlijke` eiwitrijke producten.

Maar voor mensen die (een dag) weinig eiwitten binnenkrijgen kan het een goede aanvulling zijn. Ook voor mensen die niet zoveel trek hebben na het sporten kan een shake een uitkomst zijn.

Bericht 18:

Bron: Facebook

Auteur: Gezond afvallen na je vakantie

Criteria	
Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Diëten, afvallen, vet verbranden.
Brongebruik	Link naar een artikel en naar de brochure.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters, één woord helemaal in hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, activeren.
Aantal likes	0
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Beste mensen,

De vakantie is voor de meesten weer achter de rug het normale ritme van de dag proberen we weer op te pakken. En een grote groep van mensen heeft de weg naar het sportcentrum al weer gevonden en een veelgehoorde kreet die we dan weer horen is even de vakantie kilo's er weer af trainen.

Afvallen, maar hoe?

Gezond afvallen na je vakantie >>> Download Zonder Enig Risico dit geweldige Afslank Concept.***

<http://tinyurl.com/GezondAfvallenNaJeVakantie>

Vaak moet al dat overtollige vet er zo gauw mogelijk weer af, maar waarom laten we het zo ver komen en is diëten wel zo goed voor ons lichaam, vaak vragen we onszelf deze vraag niet eens want in onze moderne westerse wereld heeft de eigen gezondheid bij velen geen prioriteit meer en de noodzaak om zo lang mogelijk fit te zijn en gezond te blijven wordt door velen weggewuifd en gaan gewoon door met vaak een ongezonde leefgewoonte.

Hoe handig is het wanneer je door enkel een poedertje te mengen met wat water een volledige “maaltijd” tevoorschijn tovert? En dat je daar nog van schijnt af te vallen ook? Was het maar zo simpel: deze trend in dieetland brengt meer ongemakken met zich mee dan je lief is. Zo zijn er diëten die alleen maar uit eiwit shake's bestaan en 500 kcal per dag moet dan genoeg zijn om van te leven maar veel van deze producten zijn niet bio identiek dus chemische (uitgezonderd whey isolaat) en dit zal het lichaam niet volledig kunnen afbreken waardoor de nieren zeer zwaar belast worden met alle gevolgen van dien niet alleen voor je nieren maar ook je hormoon huishouden wordt hierdoor ernstig verstoord en het jojo effect is geboren.

Vaak hoor ik mijn klanten zeggen maar ik eet bijna niets, ze denken dat als je maar weinig calorieën eet je afvalt maar zo simpel is dat niet. Door langere tijd weinig calorieën te eten, ziet het lichaam dit als hongersnood en zal alles wat binnenkomt opslaan als vet.

Als voorbeeld geef ik vaak de vergelijking met je lichaam als houdkachel, veel hout en het vuurtje blijft branden (je lichaam blijft verbranden) weinig hout een laag vuurtje, gooi dan een groot stuk hout in de kachel dan zal deze niet verbranden (dus weinig eten is niet verbranden van voedingsstoffen) SIMPEL HE' Dus regelmatig en gezond eten, drie hoofd maaltijden en vier tussendoortjes dan ben je goed bezig dit alles in combinatie met sport en de cirkel is rond, het gaat wat minder snel maar het is wel blijvend en het is vol te houden

Als laatste een advies: Denk niet dit gewicht wil ik wegen maar bij welk gewicht voel ik me het best

Want op je tenen lopen met een paar kilo minder wordt je niet vrolijk en ongelukkige mensen lopen er al genoeg op deze aarde rond.

Wil je meer weten over diëten en sporten ik zie je graag bij Gezond afvallen na je vakantie >>>

Download Zonder Enig Risico dit geweldige Afslank Concept.***

<http://tinvurl.com/GezondAfvallenNaJeVakantie>

Vet Verbrand Geheimen Boek - Nu met Tijdelijke Korting!

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Het Vet Verbrand Geheimen/Bijbel boek is een simpele, effectieve en permanente methode om je overtollig kilo's kwijt te raken.
VETVERBRANDGEHEIMEN.NL

Bericht 19:

Bron: Facebook

Auteur: Go4Fit Basic

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Voor- en nadelen.
Brongebruik	Link naar een artikel.
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	0
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Eiwitshakes... wel of niet?

<http://www.optimalegezondheid.com/eiwitshakes-gezond/>

Wat zijn de voor- en nadelen van proteïne/eiwitshakes

Veel mensen die actief sporten gebruiken ter ondersteuning vaak proteïne- of eiwitshakes. Zijn...
OPTIMALEGEZONDHEID.COM|DOOR [OPTIMALEGEZONDHEID.COM](http://www.optimalegezondheid.com)

Bericht 20:

Bron: www.fitness.blog.nl (blog)

Auteur: Raul Kortooms / Rik

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Houding	Positief.
Onderwerpen	Soorten, prijs, behoefte, moment van inname, Gymnerd.
Brongebruik	Doorkliklinks naar Gymnerd, Twitter en Facebook.
Hashtags	-
Vermelding	Rik / Gymnerd.
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Eiwitshake.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

In elke sportschool vind je ze. De sterke jongens die dwangmatig tussen elke set een teug van hun eiwitshakes nemen in de hoop nóg sneller nóg groter te worden. Eiwitshakes vormen ook een belangrijk onderdeel van vele populaire proteïne diëten en je koopt je eiwitten tegenwoordig dan ook niet meer enkel bij de speciaalzaak. Met de toenemende populariteit van de eiwitshakes rijst echter de vraag: Eiwitshakes, waarom zou je?

Wat is een eiwitshake?

Eiwitshakes vindt je in veel verschillende vormen en maten. De populairste zijn wei, soja en caseïne eiwitten. Wei is de meest gebruikte van de drie omdat het makkelijk in water oplost en redelijk smaakloos is. Daarnaast bevat het alle negen aminozuren die een mens nodig heeft. Veganisten zullen de voorkeur geven aan soja eiwitten, hoewel deze minder goed oplosbaar zijn en daarnaast volgens velen een vreemde nasmaak hebben.

Eiwitshakes vindt je ook met wild uiteenlopende prijskaartjes die deels afhankelijk zijn van het type eiwitten, maar nog meer van waar je je eiwitten koopt. Tip: Koop je eiwitten nooit in een natuurvoedingswinkel. Je betaald daar met gemak 7 tot 10 keer zoveel als bij veel supplementen webshops.

Wanneer hebben eiwitshakes nut?

Zelfs de meest veeleisende atleet kan (bijna) al zijn eiwitten uit vis, vlees en melkproducten halen, aldus Barbara Lewin, sport diëtiste voor de NFL, NBA en NHL in de USA. Volgens Barbara zijn er maar enkele gevallen waarin aanvullende eiwitten in de vorm van shakes nut hebben:

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Wanneer je nog in de groei bent gebruikt je lichaam extra proteïnen omdat je lichaam van brandstof te voorzien die je voor die groei nodig hebt. Als je daarnaast ook nog fanatiek sport kunnen aanvullende eiwitten nodig zijn.

Wanneer je een nieuw trainingsprogramma begint en je spieren als gevolg daarvan een periode van snellere groei door maken kunnen aanvullende eiwitten helpen met het faciliteren van die groei.

Wanneer je intensiever gaat trainen kan je lichaam meer eiwitten nodig hebben. Ga je bijvoorbeeld van een paar keer per week een half uurtje in de sportschool naar het trainen voor een halve marathon, zal je lichaam meer voedingsstoffen nodig hebben.

Wanneer je herstellende bent van een blessure helpt extra eiwitten je lichaam sneller herstellen.

Wanneer je veganistisch bent zal je de meest voorkomende 'normale' bronnen van eiwitten overslaan, waardoor een tekort aan eiwitten in je dieet een realistisch risico is.

Volgens Lewin zijn bovenstaande allemaal goede redenen om meer eiwitten in je dieet te willen. Eiwitshakes zijn een manier om die eiwitten makkelijk en snel binnen te krijgen.

Er is echter een maar: Er zijn maar weinig aanvullende eiwitten nodig. Voor een halve kilo extra spiermassa is volgens de diëtiste maar 10 tot 14 gram extra eiwitten per dag nodig. Als je bedenkt dat veel eiwitshakes tot wel 80 gram eiwitten per shake bevatten, lijkt dat Barbara teveel: "Zoveel eiwitten heeft je lichaam simpelweg niet nodig. Ze worden afgebroken om je lichaam van energie te voorzien en vormen daarmee een aanslag op je nieren en lever."

Hoeveel eiwitten heb ik nodig?

Om uit te vogelen hoeveel eiwitten je precies nodig hebt is een simpele rekensom voldoende:

Ben je een 'amateur' sporter, dan is dagelijks 1,1 tot 1,7 gram eiwit per kg lichaamsgewicht voldoende

Ben je een competitieve of professionele sporter, dan zou je zo'n 1,3 tot 2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht binnen moeten krijgen

Tieners die fanatiek sporten hebben behoefte aan zo'n 1,8 tot 2 gram eiwit per kilo per dag

Een fanatieke sporter die probeert extra spiermassa te kweken heeft behoefte aan zo'n 1,5 tot 2 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht

Voor de meeste volwassenen is alles boven de 2 gram eiwitten per kg per dag in het beste geval nutteloos en in het slechtste geval schadelijk voor de gezondheid.

Ben je bijvoorbeeld een volwassen sporter van 90kg die graag wat extra spiermassa wilt opbouwen? Dan zou je op z'n hoogst $90 * 2$ oftewel 180 gram eiwitten per dag moeten nuttigen. Dat klinkt

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

misschien als een boel, maar een kipfilet van 200 gram heeft al bijna 50 gram eiwitten. Eet er twee op een dag en je zit al over de helft van je dagelijkse eiwitten.

Wanneer kan ik m'n eiwitshake het best nemen?

Je hebt uitgerekend hoeveel eiwitten je dagelijks nodig hebt en je zit er met je huidige dieet onder. Eiwitshakes kunnen dan helpen, maar wanneer kan je deze het best nemen? 'Sportschool wijsheid' is dat net na een intensieve training is. Volgens Lewin is dat echter een fabeltje:

“Voor, tijdens en na je workout heeft je lichaam koolhydraten nodig. Koolhydraten zijn de brandstof die je lichaam en je spieren draaiende houden.”, aldus Lewin. “Ja, je hebt ook eiwitten nodig om te herstellen na een workout, maar uit onderzoek blijkt dat de ideale ratio van koolhydraten en eiwitten na een workout 4/1 of 5/1 is. Dat betekent dat je bij je eiwitshake met 80 gram eiwitten ook 320 tot 400 gram koolhydraten naar binnen zou moeten werken.”

De meest efficiënte post-workout drank is volgens Lewis dan ook geen eiwitshake, maar een flink glas (of pak) chocolademelk. De combinatie van koolhydraten (suikers) en eiwitten is perfect om het herstelproces op gang te brengen.

Wanneer moet je dan wél je eiwitshake drinken? De diëtiste raad aan om eiwitshakes gedurende de dag als vervangers van snacks of zelfs maaltijden te nuttigen. Daarbij maakt ze echter wel weer de kanttekening: “Als je goed en gevarieerd eet is die shake echt niet nodig.”

Over Gymnerd

Op de fitness blogazine Gymnerd lees je alles over onderwerpen als cardio, krachttraining, voeding en gezondheid. Je vindt er reviews van supplementen en webshops, maar ook complete trainingsschema's voor zowel beginners al gevorderden. Deze echte nerd schrijft ook artikelen over de nieuwste sci-fi en fantasy televisie series of podcasts over wetenschap. Een brede mengelmoes aan artikelen die vaak voorzien zijn van een flinke doses research om te zorgen dat jouw fitness nieuws wetenschappelijk onderbouwd is. Je volgt Gymnerd ook op Twitter of Instagram.

Bericht 21:

Bron: www.shaneboet.com (blog)

Auteur: Shane Boet

Criteria

Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Eiwitproducten, aanbevolen hoeveelheid, functies, nadelen.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Plaatje van eiwitrijk voedsel.
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	0
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Hoeveel eiwit moet je binnenkrijgen voor maximale spieropbouw?

Eiwitkoekjes, eiwit chips, eiwitpoeders, eiwitrepn.. Het is tegenwoordig een enorme hype.

Maar hoeveel eiwit heb je nou echt nodig om er optimaal resultaat mee te boeken?

Dit is een vraag die ik vandaag ga behandelen.

Als je veel supplementadvertenties zou moeten geloven moet je alleen maar eiwitrijke producten eten om gespierd te worden. Niets is minder waar, literatuur laat zien dat er een grens is, waarop eiwitconsumptie geen toegevoegde waarde meer heeft.

Deze grens is vastgesteld op 1.8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Hierna zal de doeltreffendheid verminderen, dit is gebaseerd op kilo lichaamsgewicht en niet op vetvrije massa. Dit omdat lichaamsvetpercentages lastig in zijn te schatten, tenzij regelmatig een Dexascan word uitgevoerd, deze scant het hele lichaam op lichaamscompositie.

Ook heeft opgeslagen vet wel degelijk een aantal functies, opgeslagen vet is niet alleen opgeslagen energie maar kan gezien worden als een orgaan. Het bevat bloedvaten, neuronen en zorgt voor hormoonregulatie.

Tevens heeft eiwit een averechts effect bij hoge doseringen, bij een te hoge inname zou het een negatief effect hebben op je testosteron productie.

Een ander aspect van de hoog aangeraden eiwitconsumptie zou zijn dat het een hoge verzadiging zou hebben. Ook dit zou na de grens van 1.8 gram per kilo lichaamsgewicht verminderen. Het is dan eerder aan te raden om deze kcal die in eiwitten gestopt zouden worden te vervangen door bijvoorbeeld groenten. Groenten zouden tevens een slimmere keuze zijn als hongergevoel tijdens een

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

dieetfase een probleem is, groenten hebben een relatief lage energiewaarde voor het volume dat het inneemt.

Maar waarom word er dan zo gefocust op eiwitten?

Eiwitten zijn de bouwstenen voor je lichaam, na een intensieve krachttrainingssessie is er eiwitafbraak in de spiervezels gerealiseerd,

om spiervolume en kracht te vergroten zullen deze spiervezels weer opgebouwd moeten worden.

Maar eiwit speelt hier niet alleen een rol in, om spiermassa op te bouwen en sterker te worden zal een kcal overschot moeten worden gecreëerd.

De eiwitbehoefte vermindert naarmate er langer naturel word getraind, het lichaam kan efficiënter omgaan met de inname van eiwitten en om het feit dat het genetische maximum steeds dichterbij komt, en dus minder spiermassa opgebouwd kan worden.

Met naturel bedoel ik dat er geen Androgene Anabole Steroïden geïnjecteerd/ingenomen worden, zodra deze worden gebruikt verandert de eiwitbehoefte, hier kan ik verder niets over zeggen omdat mijn kennis daarvoor niet toereikend is.

Supplementgebruik is een persoonlijke keuze, als toevoeging op een goed gebalanceerd voedingsschema zou het zijn plek kunnen hebben.

Bericht 22:

Bron: www.feelingbootyful.wordpress.com (blog)

Auteur: Feeling Bootyful

Criteria	
Tone of voice	Positief.
Houding	Positief.
Onderwerpen	Behoefte, functies, eiwitinname aanvullen, soorten eiwitten, nadelen.
Brongebruik	-
Hashtags	-
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters, titel in hoofdletters, veel schrijffouten.
Afbeeldingen	Plaatje van eiwitrijk voedsel, plaatje van eiwitpoeder.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	0
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

EIWITTEN EN SPIERMASSA

Voor het ontwikkelen van spiermassa zijn eiwitten erg belangrijk! Eiwitten kan je binnenkrijgen door eten of drinken. Voor een optimale spierontwikkeling heb je ongeveer 1.5 tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit is niet goedkoop en zal je ook regelmatig je keuken eens een bezoekje moeten brengen. Eiwitshakes zijn dan natuurlijk enorm tijdbesparend en makkelijk mee te nemen naar waar je dan ook heen moet.

Wat zijn eiwitten?

Eiwitten zijn moleculen die bestaan uit ketens van aan elkaar gekoppelde aminozuren. Je hebt drie macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. Alledrie erg belangrijk! De functie van eiwitten in ons lichaam zijn onder andere de opbouw voor de celstructuur (opbouw en herstel van spiermassa). Al onze cellen in ons lichaam zijn opgebouwd uit eiwitten. Ook zorgen de eiwitten voor essentiële functies als de transport van voedingsstoffen, aanmaak van lichaamseigen stoffen en vertering.

Vaak wordt er gesproken over proteïne: dit zijn eiwitten!

Voeding of supplementen?

Het is belangrijk dat jij voor jezelf duidelijk in kaart brengt hoeveel eiwitten je dagelijks nodig hebt als persoon of groei van spiermassa. Spiermassa is niet alleen voor de hulken onder ons, maar voor een ieder die ook maar ietwat traint spreek je al van spieropbouw. De meesten van ons zullen niet voldoende eiwitten binnenkrijgen op een dag. Het is daarom van belang om huidige voedingsmiddelen in te wisselen voor eiwitrijke maaltijden of producten en dat eventueel aanvullen met de relatief 'goedkope' eiwitshakes. Als je bankrekening en tijd het toelaten wil ik je adviseren je dagelijkse eiwitten aan te vullen met bijvoorbeeld extra kip, tonijn, rundvlees of andere vlees/vissoorten, eieren en noten die veel eiwitten bevatten.

Welke eiwitshakes kan je het beste nemen?

Ik hoor jullie denken: ja heel leuk die eiwitshakes maar welke moet ik nemen want er zijn zoveeeeeel. Ik hoop namelijk dat jullie inzien dat eiwitshakes niks te maken hebben met anabolen of iets in die

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

richting. Je huidige voedingspatroon heeft gewoon simpelweg een aanvulling nodig als het gaat om eiwitten.

Isolaat isolaat isolaat!

Je hebt keuze om concentraat of isolaat eiwitten te kooen. De isolaat eiwitten worden door je lichaam makkelijker opgenomen, hebben een hogere biologische waarde, is puurder van vorm en bezit minder koolhydraten en vet dan de concentraat eiwitten. Het nadeel is alleen dat isolaat eiwitten een stuk duurder zijn. En dan moet je kiezen uit welke bron je de isolaat (of concentraat) eiwitten moet gaan kopen.

Whey protein

Het meest gekochte en voordeligste eiwit is de whey protein. Het lichaam kan dexe snel opnemen en het is ideaal om na een training te gebruiken.

Caseïne eiwit

Caseïne eiwit is een eiwit dat traag wordt opgenomen door je lichaam. Caseïne is aan te raden om voor het slapen in te nemen. Doordat je dit neemt voor het slapen heb je de hele nacht een gereguleerde afgifte van aminozuren.

Soja eiwit

Als je vegetariër bent raad ik je aan om te kiezen voor soja eiwit. Dit zal je als enige plantaardige eiwitbron in deze lijst een schuldgevoel besparen. Het is daarnaast ook nog één van de weinige complete eiwitbronnen die gewonnen wordt van planten.

Voordat je dus massaal eiwitten begint te consumeren is het belangrijk dat je weet wat je eet en dat je weet wat jij nodig hebt. Hou er rekening mee dat eiwitten ook calorieën bevatten, 1 gram eiwit bevat namelijk 4 kilocalorieën. Ook een teveel aan eiwitten is niet goed, want als je niet traint en wel veel eiwitten inneemt wordt je een soort Michelin poppetje en dat willen we natuurlijk niet!

Ook al ben je een Hulk, het is naast het consumeren van eiwitten belangrijk om te trainen zodat je spiermassa gaat opbouwen.

Extra eiwitten kan je dus halen uit supplementen zoals eiwitshakes, maar het hoeft niet als je een echte keukenprins of prinses bent en het liever doet aan de hand van 'normale' voeding. En daarbij is tijd ook geen onmisbare factor!

Bericht 23:

Bron: www.glamour.nl (nieuws/blog/forum)

Auteur: The green happiness

Criteria	
Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Functies, sporten, nadelen, referenties.
Brongebruik	Wetenschappelijke artikelen.
Hashtags	#glamourhealthchallenge
Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	Afbeeldingen van sportende vrouwen.
Hoe het overkomt	Informereren, overtuigen.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	Onbekend.
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Lekker fanatiek aan het sporten? De meiden die meedoen aan het Healthy & Happiness programma werken zich drie keer in de week flink in het zweet onder begeleiding van personal trainer Ashley van Girls Love Healthy en ook de redactie van Glamour moest eraan geloven tijdens de #glamourhealthchallenge. Thuis kun jij ook meedoen, want de complete workouts zijn terug te vinden in het Healthy & Happiness Summer E-book!

Met al dat sporten, en vooral met krachttrainingen, krijgen wij regelmatig vragen over eiwitten. Hoeveel heb je daar nou van nodig?

Magic proteins

Eiwitten heb je vooral nodig voor groei, maar ook voor het herstel en de opbouw van onze spieren zijn ze noodzakelijk. Hoeveel? Om de dagelijkse verliezen aan te vullen is 6% eiwitten (van je totale calorie-inname) voldoende. To be on the safe side heeft de Wereld Gezondheidsraad de aanbeveling op 9-10% gezet. Dat komt in grammen neer op zo'n 0.8g/kg lichaamsgewicht.*

Wist je dat moedermelk voor slechts 6% uit eiwitten bestaat?* En dat terwijl een baby in een korte tijd veel groeit! Maar het grootste gedeelte van de melk bestaat uit melksuikers, de brandstof voor de baby...

Moet je meer eiwitten eten als je meer sport?

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Als je meer sport, verbruik je meer energie en heb je meer brandstof (calorieën) nodig. Automatisch gaat dan ook je totale inname aan eiwitten omhoog. Het percentage eiwitten blijft echter gelijk, meer dan die 10% van je totale calorie-inname heb je niet nodig. Vul je totale voeding eens in een eetdagboekje online in, dan zie je hoeveel je nu eigenlijk binnenkrijgt op een dag.

Hoe meer, hoe beter?

In dit geval gaat die spreuk niet helemaal op. Sterker nog, een teveel aan eiwitten kan schadelijk zijn voor ons lichaam. De vertering van eiwitten gaat altijd via de lever en de nieren. Komt er steeds een grote dosis het lichaam binnen, dan draaien deze energiemachines en -schoonmakers overuren... Vermoeidheid, hoofdpijn? Bij de vertering van eiwitten komen ook altijd afvalproducten vrij die veilig en snel weer moeten worden afgevoerd. Hoe? Met vezels en water! Dierlijke producten (de welbekende eiwitleveranders; kwark, eieren en vlees) bevatten die niet, met het gevaar dat afvalresten (te) lang in de darmen blijven en gaan liggen 'rotten'. En dat kan ook ontstekingen, gasvorming en een opgeblazen gevoel veroorzaken.*

Wist je dat opgehoopte etensresten in de darmen zelfs rimpels kunnen veroorzaken?

Overdosis eiwit

Maar rimpelvorming is niet het enige waar wij ons zorgen over maken. Bij een verhoging van de eiwitinname (van slechts 10-20% van de totale kcal inname) zien we een schrikbarende verhoging van het risico op kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, alzheimer en auto-immuunziekten.*

Werk aan je beauty

Zonder rimpels, pukkels en vermoeidheid wel aan je spiermassa werken? Snelle tip: Eet groen! Peulvruchten zijn ook super goede eiwitbronnen en vervang je whey eiwitshake voor een plantaardige variant of maak een smoothie van bananen! Meer tips vind je in ons Healthy & Happiness summer ebook of maak een afspraak voor een persoonlijk voedingsadvies.

* C. Campbell, TM Campbell. The China Study. The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted. BenBella Books, Dallas. 2006.

* Dr. Douglas N. Graham. The 80/10/10 Diet. Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a time. FoodnSport Press, Key Largo. 2010.

* TV Madhavan, C Gopalan. The effect of dietary protein on carcinogenesis of aflatoxin. Arch. Path. 85 (1968): 133-137.

* TC Campbell, J Chen. 'Diet and chronic degenerative diseases: a summary of results from an ecologic study in rural China.' In: NJ Temple, P Burkitt. Western diseases: their dietary prevention

and reversibility. Pp.67-118. Totowa, NJ: Humana Press, 1994.

Bericht 24:

Bron: Twitter

Auteur: Hogh/Xoze creations

Criteria	
Tone of voice	Positief + negatief.
Houding	Neutraal.
Onderwerpen	Video.
Brongebruik	Link naar een Youtube-video.
Hashtags	-
Vermelding	Adriaan Gol
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie en hoofdletters.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren.
Aantal likes	0
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	0

Bericht:

Ik vind een @YouTube-video van @adriaangol leuk: <http://youtu.be/laPU725xeYk?a> Zijn Eiwitpoeders en Eiwitshakes veilig of gevaarlijk?

Bericht 25:

Bron: www.mens-en-gezondheid.info (nieuws/blog/forum)

Auteur: Tsimon92

Criteria	
Tone of voice	Negatief.
Houding	Negatief.
Onderwerpen	Bijwerkingen, vervanging voor whey.
Brongebruik	Links naar andere sites.
Hashtags	-

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Vermelding	-
Emoticons	-
Schrijfstijl	Normale interpunctie.
Afbeeldingen	-
Hoe het overkomt	Informereren, overtuigen.
Aantal likes	Onbekend.
Aantal reacties	0
Aantal keer gedeeld	Onbekend.

Bericht:

Whey eiwit is het meest gebruikte eiwit-supplement onder krachtssporters. Het wordt gemaakt uit melk en is eigenlijk een bijproduct van de kaasproductie. Er is echter veel discussie over de gezondheidseffecten van whey eiwit. Daarom kan het een goed idee zijn om andere bronnen van hoogwaardige, geconcentreerde eiwitten te zoeken. Maar welke bronnen kunnen dat zijn?

De mogelijke bijwerkingen van whey

Er is nog steeds veel discussie over de gevolgen van whey eiwit. Er wordt gezegd dat het voor snellere spieropbouw, sneller spierherstel en betere prestaties zorgt. Echter, er zijn mogelijk ook enkele nadelen die kleven aan het gebruik van whey eiwit. Deze zijn:

Diarree: het menselijk lichaam is niet gebouwd om veel lactose te verwerken. Omdat whey eiwit veel lactose bevat, kan het veelvuldig gebruik van whey eiwit tot flinke diarree leiden.

Hoofdpijn: de eiwitten in whey onttrekken veel vocht aan het lichaam, wat zich kan uiten in hoofdpijn. Daarom is het belangrijk om veel te drinken als je whey eiwit gebruikt.

Eiwit- en lactose-intolerantie: overmatig gebruik van whey kan zorgen voor eiwitintolerantie en lactose-intolerantie. Hierbij reageert het immuunsysteem overdreven op eiwitten en lactose.

Nierstenen: overmatige inname van dierlijke eiwitten zorgt voor een hoog gehalte van calcium en urinezuur in de nieren. Hierdoor is er een hogere kans op nierstenen.

Leverziekten: individuen met een licht verminderde leverfunctie, kunnen door het gebruik van whey een nog slechtere leverfunctie krijgen. De lever kan de eiwitten niet goed metaboliseren, waardoor schadelijke stoffen uit het whey zich ophopen.

Allergische reacties: het aantal allergische reacties veroorzaakt door whey is flink omdat veel mensen slecht tegen dierlijke eiwitten kunnen. Dit kan leiden tot acne, zwellingen, huiduitslag, hoesten, braken, winderigheid en diarree.

KEYPLAYERS OVER DE RISICO'S VAN SPORTVOEDING

Naast de mogelijke bijwerkingen plaatsen mensen vraagtekens bij de afkomst van whey eiwit. Het is tenslotte gemaakt van een afvalstof uit de bio-industrie, waar overmatig antibioticagebruik en hormooninjecties aan de orde van de dag zijn. Sommige mensen stellen daarom dat whey een negatief effect op de hormoonhuishouding kan hebben en tot antibioticaresistentie kan leiden. Dit verband is echter nog nooit één op één aangetoond.

Alternatieven voor whey

Tegenwoordig zijn er veel alternatieven voor whey eiwit, met ieder hun eigen voor- en nadelen. Hieronder een aantal voorbeelden.

Soja eiwit

Soja eiwit is volledig plantaardig en is daardoor geschikt voor vegetariërs en veganisten. Het is net zo goed verteerbaar en net zo eiwitrijk als whey eiwit, en in tegenstelling tot wat men eerder dacht, verlaagt het niet de testosteronspiegel. Ook is het goedkoper dan whey eiwit, in veel verschillende smaken verkrijgbaar, en bevat het antioxidanten.

Nadelig is dat sommige mensen niet goed tegen soja kunnen, en daardoor last van maag- en darmproblemen krijgen. Ook is veel soja genetisch gemodificeerd, waarvan we nog niet precies weten wat de gezondheidsgevolgen zijn.

Erwten eiwit

Een redelijk recente ontwikkeling, is het ontstaan van erwten eiwit isolaat. Dit eiwit geeft precies hetzelfde resultaat als whey eiwit, en is dus een goed alternatief. Erwteneiwit bevat geen cholesterol en verzadigde vetten, en bevat zelfs stoffen die het cholesterol verlagen. Ook helpt het tegen hoge bloeddruk en zorgt voor snelle verzadiging, waardoor je minder honger hebt en dus minder calorieën inneemt. Daarnaast is ook dit eiwitpoeder goedkoper dan whey eiwit en het is uiteraard geschikt voor veganisten en vegetariërs.

Er zijn weinig nadelen te bedenken aan erwteneiwit. Het enige is dat het nog relatief nieuw is, waardoor er nog erg weinig verschillende smaken zijn. De smaken die er zijn, zijn nog niet altijd geperfectioneerd, en soms hebben ze een hele vervelende erwtenbijsmaak.

<https://www.orangefit.nl/erwteneiwit-vs-whey/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22196620>

<http://gezondheideerst.be/bijwerkingen-van-isopure-whey-eiwitten/>

<http://www.degezondheidswinkel.be/blog/whey-poeder-eiwit-bijwerkingen>

<https://www.eiwitshakes.com/soja-eiwit>

