

# Suppletierichtlijn

## Prestatie bij duursporten

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

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

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Herstel na sporten
- Prestatie bij krachtsporten

### Aandachtspunten

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