Jouw supplementengids

Duidelijke koers. Simpel plan. Overal waar je bent.

Sportschool, hotel, roadtrip of luchthaven: met je 7 dagen organizer neem je je routine mee zonder erover na te denken.

Supplementen kunnen je voeding en je training slim aanvullen. De basis blijft hetzelfde: regelmatig eten, genoeg drinken, goed slapen en consequent trainen. Dat heb je zelf in de hand.



WAAR BEGIN JE

Jouw simpele start

Wil je het simpel en effectief houden? Begin hier:

- ✓ Eiwitten, als je met voeding alleen je dagdoel niet haalt
- ✓ Creatine, elke dag, voor krachttraining en prestatie
- ✓ Cafeïne, gericht voor de sessies die tellen, als je er goed tegen kunt
- ✓ Vitamine D3 of omega-3, afhankelijk van je dagritme en je manier van eten

Op lange, warme of extra zware dagen kunnen koolhydraten, elektrolyten of andere gerichte aanvullingen echt het verschil maken.



01

Eiwitpoeder

Voor spierop bouw, spierbe houd en herstel



Eiwitten zijn je dagelijkse basis, zeker als je regelmatig traint. Een shake is handig als ontbijt, vergaderingen, reistijd of een hotelbuffet het lastig maken om genoeg binnen te krijgen via je maaltijden.

ZO GEBRUIK JE HET

- Gangbare richtlijn: ongeveer 1,4 tot 2,0 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag
- Per shake: meestal 20 tot 40 g eiwit
- Flexibel in te zetten: na de sportschool, bij je ontbijt of als eiwitrijke snack
- Het moment van innemen telt veel minder dan je totaal over de dag

GOED OM TE WETEN

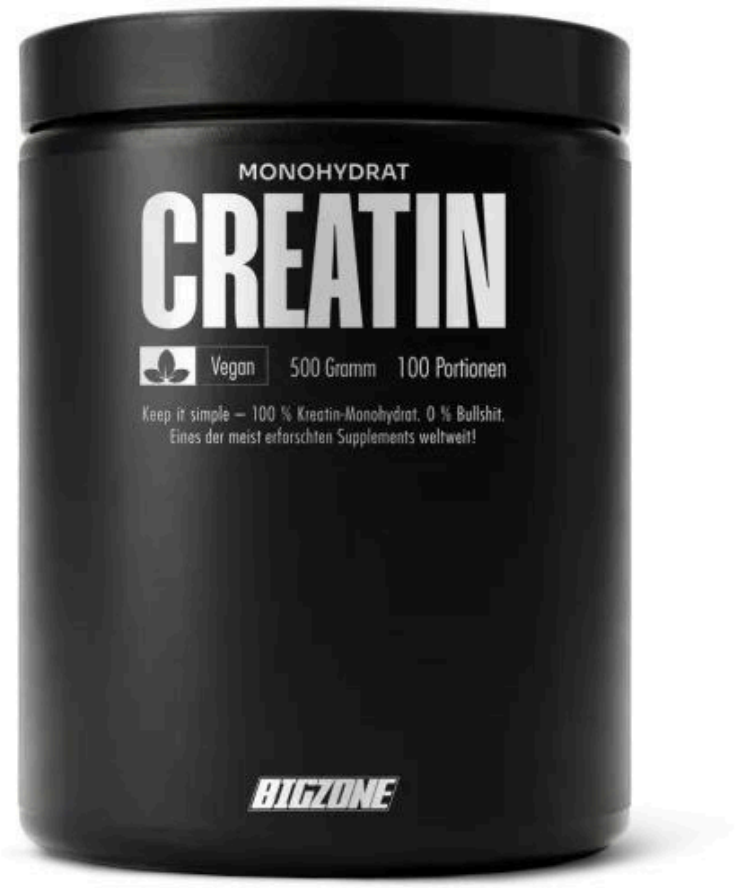
- Whey, caseïne, soja en erwt zijn allemaal praktische opties
- Ben je gevoelig voor lactose? Dan past een whey-isolaat waarschijnlijk beter
- Bij een bekende nierziekte: overleg met een arts voordat je je eiwitinname flink verhoogt

Bron: Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02

Creatine monohydraat

Voor kracht, explosiviteit en progressie



Creatine is een van de simpelste dagelijkse hulpmiddelen voor krachttraining, sprints en intervalwerk. Je merkt het vooral bij korte, intensieve inspanningen en over weken van consequent trainen.

ZO GEBRUIK JE HET

- 3 tot 5 g per dag
- Elke dag innemen — ook op rustdagen
- Roer het gewoon door water, koffie, een shake of je maaltijd
- Het exacte tijdstip maakt niet uit
- Een laadfase kan, maar hoeft niet

GOED OM TE WETEN

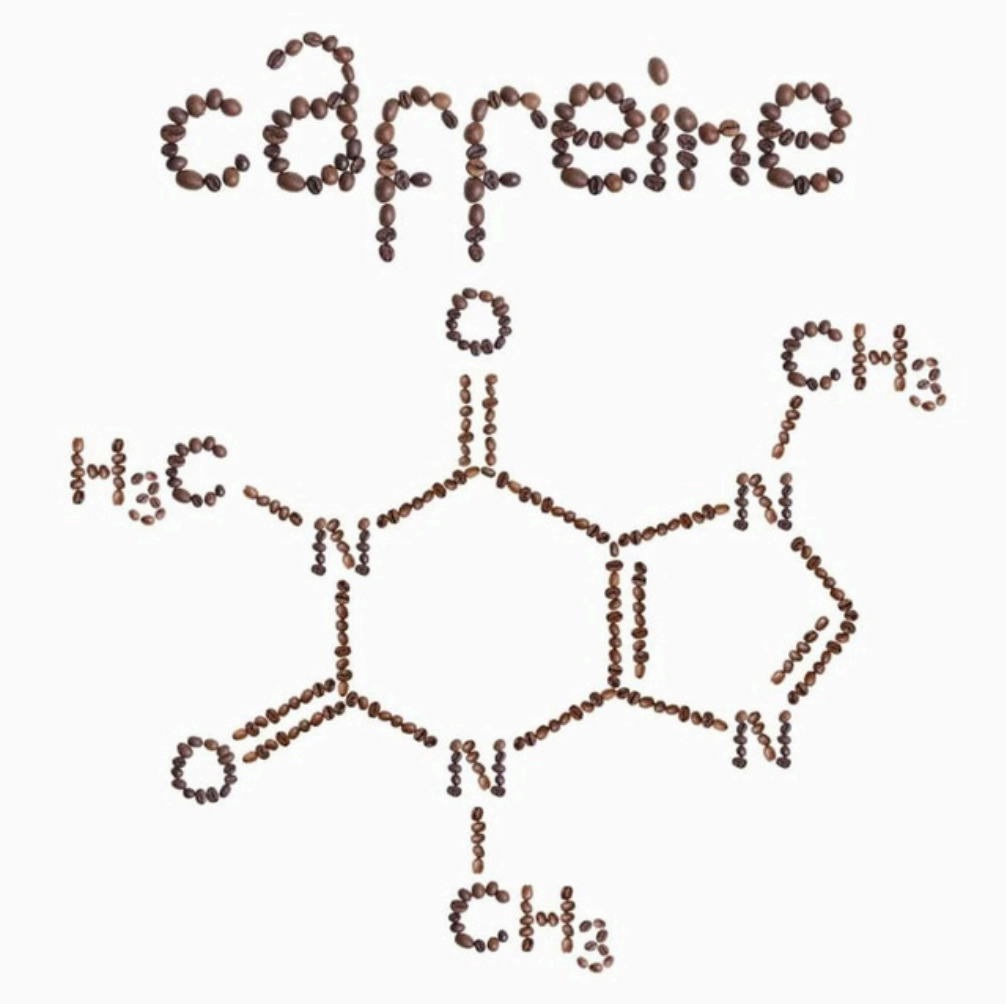
- Een lichte gewichtstoename is normaal: je spieren houden meer water vast
- Puur creatine monohydraat is ruim voldoende
- Bij een bekende nierziekte of onduidelijke nierwaarden: overleg met een arts

Bron: Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03

Cafeïne

Voor focus en energie voor je training



Cafeïne helpt je scherp te zijn voor de sessies die tellen: een zware krachttraining, een lange duurinspanning of een dag na een vermoeiende reis. Het doel is niet zoveel mogelijk, maar jouw dosis vinden.

ZO GEBRUIK JE HET

- Begin met 1 tot 3 mg per kg lichaamsgewicht
- Gangbare dosis: 3 tot 6 mg per kg lichaamsgewicht
- Ongeveer 30 tot 60 minuten voor je training
- Tel koffie, thee, energiedrank en pre-workout altijd bij elkaar op
- Test cafeïne in het dagelijks leven of op training — nooit voor het eerst op een wedstrijddag

GOED OM TE WETEN

- Bij gezonde volwassenen gelden tot 200 mg per keer en 400 mg per dag uit alle bronnen samen als hoeveelheden zonder verwacht veiligheidsprobleem
- Cafeïne laat in de middag of 's avonds kan je slaap verstoren
- Kun je er slecht tegen, word je er onrustig van of ben je gevoelig voor slaaptekort? Verlaag de dosis of sla hem over

Bron: Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04

Koolhydraten + elektrolyten

Voor lange, warme en veeleisende dagen



Voor een gewone sessie in de sportschool heb je meestal geen sportdrank nodig. Maar bij lange inspanningen, in de hitte, als je veel zweet of meerdere sessies op een dag doet, maken koolhydraten en elektrolyten je bevoorrading een stuk eenvoudiger.

ZO GEBRUIK JE HET

- Vooral zinvol vanaf ongeveer 60 tot 90 minuten inspanning
- Goede richtlijn: 30 tot 60 g koolhydraten per uur
- Stem je elektrolyten af op duur, hitte en hoeveel je zweet
- Ideaal voor lange duursessies, fietsen, teamsport, wandeltochten, festivals of reizen in de hitte

GOED OM TE WETEN

- Begin met een hoeveelheid die je maag goed verdraagt en test die op training
- Kijk naar het gehalte koolhydraten en natrium per portie
- Bij diabetes, een stofwisselingsziekte of bepaalde medicatie voor bloeddruk of nieren: vraag persoonlijk advies

Bron: Pöchmüller et al., 2016 · Ramos-Campo et al., 2024

05

Bèta-alanine

Voor pittige intervallen en herhaalde sprints



Bèta-alanine past bij trainingen die echt branden: harde intervallen, herhaalde sprints, HIIT, vechtsport of inspanningen van enkele minuten.

ZO GEBRUIK JE HET

- 4 tot 6 g per dag
- Verdeel het over meerdere kleine porties
- Elke dag innemen — niet alleen vlak voor je training
- Reken op minstens 2 tot 4 weken voordat je het effect kunt beoordelen

GOED OM TE WETEN

- Tintelingen op de huid kunnen voorkomen; met kleinere porties merk je daar meestal weinig van
- In de praktijk werken porties van ongeveer 1,6 g, twee tot vier keer per dag, goed
- Zet het gericht in, als je trainingstype er echt bij past

Bron: Saunders et al., 2015 · Saunders et al., 2020

06

Nitraat / rodebietenpoeder

Voor uithoudings vermogen en belastbaarheid



Producten op basis van rode biet kunnen je helpen bij het juiste type duur- en intervalinspanning. Ze passen vooral bij sessies waarin je een hoog tempo meerdere minuten wilt vasthouden.

ZO GEBRUIK JE HET

- Kijk naar het opgegeven nitraatgehalte, niet alleen naar de grammen poeder
- Gangbare dosis: ongeveer 5 tot 8 mmol nitraat
- Ongeveer 2 tot 3 uur voor je inspanning
- Alternatief: meerdere dagen achter elkaar innemen voor een belangrijke dag

GOED OM TE WETEN

- Rode urine of ontlasting kan voorkomen: dat is normaal bij rode biet
- Antibacteriële mondspoelingen kunnen het effect verminderen
- Bij een lage bloeddruk of bijbehorende medicatie: vraag medisch advies

Bron: Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

Omega-3 EPA + DHA

Voor jevoeding en jeherstel



Staat vette vis zelden op je bord? Dan kan omega-3 een zinvolle aanvulling zijn. Het is geen middel met direct effect vóór je training, maar een bouwsteen van je dagelijkse voeding.

ZO GEBRUIK JE HET

- Gangbare dosis: 1 tot 2 g EPA + DHA per dag
- Neem het bij een maaltijd met wat vet
- Kijk op het etiket naar de hoeveelheid EPA + DHA — niet alleen naar de totale visolie
- Veganistisch alternatief: algenolie

GOED OM TE WETEN

- Eet je regelmatig vette vis, dan is een supplement vaak overbodig
- Bij bloedverdunners, stollingsproblemen of voor een operatie: vraag medisch advies
- Kwaliteit telt: kies voor een duidelijk vermeld EPA/DHA-gehalte en onafhankelijke controle

Bron: McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

Vitamine D3

Voor dagenmetweinigzon



Werk je veel binnen, zie je in de winter weinig zon of reis je vaak? Dan is vitamine D3 het overwegen waard. Het werkt vooral als je het afstemt op je behoefte — meer is niet automatisch beter.

ZO GEBRUIK JE HET

- Neem vitamine D3 bij een maaltijd met vet
- Je voeding, je blootstelling aan zon en, als het zinvol is, een bloedwaarde geven het beste houvast
- Bij een vastgesteld tekort: laat de dosering over aan een zorgverlener

GOED OM TE WETEN

- Vitamine D3 is geen boost vlak voor je training
- Langdurig hoge doses zijn geen goed idee
- Bij een nier- of bijschildklieraandoening, een verhoogd calciumgehalte of vaste medicatie: vraag medisch advies

Bron: Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09

Collageenpeptiden

Voor pezen en bindweefsel



Collageen kan een interessante aanvulling zijn als je pezen regelmatig te verduren krijgen — krachttraining, hardlopen, springen of zware trainingsblokken.

ZO GEBRUIK JE HET

- Gangbare dosis: 10 tot 15 g collageenpeptiden
- Ongeveer 30 tot 60 minuten voor een mechanisch zware sessie
- Wordt vaak gecombineerd met vitamine C
- Geef het tijd: veranderingen spelen zich af over weken tot maanden

GOED OM TE WETEN

- Collageen vervangt geen volwaardig eiwit voor spieropbouw
- Let op de herkomst, zeker bij allergieën
- Niet veganistisch

Bron: Konopka et al., 2024

10 Magnesium

Voor je dagelijkse inname



Magnesium past in je dagelijkse routine als je voeding weinig magnesiumrijke producten bevat of als je er veel van verliest door zweten. Voor veel mensen is de avond het makkelijkste moment.

ZO GEBRUIK JE HET

- Begin indien nodig met ongeveer 100 tot 250 mg elementair magnesium per dag
- Kijk op het etiket naar het gehalte elementair magnesium
- Praktische vormen: magnesiumcitraat of magnesiumbisglycinaat
- Neem het bij een maaltijd of 's avonds, net wat jij het beste verdraagt

GOED OM TE WETEN

- Een te hoge dosis kan je darmen irriteren
- Magnesium uit noten, peulvruchten, volkoren granen en groene groenten blijft een sterke basis
- Bij een nieraandoening: alleen gebruiken na medisch advies
- Houd afstand tot bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld antibiotica of schildklierhormonen

Bron: Warden et al., 2019 · Nielsen & Lukaski, 2006

LICHT PAKKEN. HELDER PLAN.

Jouw reisplan

Situatie	Wat goed werkt
Hotelontbijt met weinig eiwit	Eiwitpoeder
Krachttraining in de sportschool of het hotel	Creatine elke dag, eiwit naar behoefte
Vroege sessie of lange reisdag	Cafeïne gericht, met een oog op je slaap
Lange wandeltocht, fietsrit of veel hitte	Koolhydraten + elektrolyten
HIIT, sprints of pittige intervallen	Bèta-alanine elke dag over meerdere weken
Duur- of intervaldag	Nitraat/rode biet, op tijd ingenomen
Weinig vis in je voeding	Omega-3 EPA + DHA
Weinig zon / veel binnen	Vitamine D3 afgestemd op je behoefte
Zware belasting van je pezen	Collageen voor de sessie
Voeding met weinig magnesiumrijke producten	Magnesium naar behoefte



DE KERN IN HET KORT

Voordat je begint

- Begin nietmetallestegelijk.
- Test nieuwe producten eerst in je dagelijkse routine of op training.
- Neem alleen mee wat je echt gebruikt.
- Gebruik je organizer voor een duidelijke weekroutine, niet om overbodige capsules te verzamelen.

Doe je aan wedstrijdsport? Kies dan producten die per batch onafhankelijk zijn gecontroleerd en raadpleeg de verboden lijst van het WADA.

> LET OP
> Deze gids geeft algemene informatie voor gezonde volwassenen en vervangt geen medisch advies. Bij zwangerschap of borstvoeding, een bekende hart-, nier- of leveraandoening, vast medicijngebruik, afwijkende bloedwaarden of twijfel: overleg eerst met je arts of apotheker voordat je iets inneemt.

