

Wat kunt u verwachten als u een afspraak heeft bij een sportdiëtist van het Sport medisch Centrum Jeroen Bosch Ziekenhuis

De sportdiëtist is gespecialiseerd op het gebied van voeding en sport. Goede voeding helpt u als sporter beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel. Het is daarom belangrijk dat de voeding zo goed mogelijk aansluit bij uw wensen en doelen. Bij de sportdiëtist van het Sport Medisch Centrum (SMC) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sport-medisch-centrum-smc>) kunt u terecht voor vragen over uw voeding rondom het sporten.

Bij de sportdiëtist kunt u terecht voor:

- het bespreken van voeding tijdens inspanning;
- het bespreken van voeding als voorbereiding op een wedstrijd;
- het bespreken van voeding om zo goed mogelijk te herstellen;
- een meting van uw lichaamssamenstelling of vetpercentage;
- een sportvoedingsplan op maat dat aansluit bij uw doelen.

Sportvoeding

Sportvoeding begint bij een goede basisvoeding. Het gaat hierbij om voeding die iedere sporter nodig heeft om gezond te zijn en te blijven. De basisvoeding is afhankelijk van welke sport u doet. Voeding kan vaak net die factor zijn die het verschil maakt! Niet alleen voor beter prestaties, maar ook voor met (nog) meer plezier sporten, sneller herstel en minder kans op blessures. Wat uw doelstelling ook is: samen kunnen we het eetpatroon zo aanpassen, dat dit doel beter binnen bereik komt.

De basisvoeding is afgestemd op uw specifieke tak van sport. De sportdiëtist bespreekt met u wat u eet en drinkt rondom trainingen en wedstrijden. Het gebruik van sportdranken, sportrepen en shakes kan hierbij besproken worden.

Wanneer u op wedstrijdniveau sport, bespreekt de sportdiëtist met u of het zinvol is om sportsupplementen te gebruiken.

Ook voor vragen bijvoorbeeld over darmklachten tijdens het sporten, kramp, krachttoename en herstel bij blessure kunt u terecht bij onze sportdiëtist.

Hoe maakt u een afspraak bij de sportdiëtist?

Voor het maken van een afspraak bij de sportdiëtist

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/afspraak-maken-bij-het-sport-medisch-centrum>) heeft

u geen verwijzing nodig. U kunt voor het maken van een afspraak bellen naar het secretariaat van het Sport Medisch Centrum Jeroen Bosch Ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 35 53.

Code SMC-036