



GOLF NUTRITION

G.U.R. Pre + Probiotica

De wetenschap achter

GOLF EDITION

10

BACTERIESTAMMEN

70%

VAN JE IMMUNSYSTEEM ZIT IN
JE DARM

95%

VAN SEROTONINE WORDT IN DE DARM
GEPRODUCEERD

golfnutrition.nl

KERNPUNTEN

- Je darm bevat evenveel bacteriecellen als je lichaam menselijke cellen heeft
- Darmgezondheid bepaalt de opname van alle voeding en supplementen. Het is het fundament.
- Probiotica verminderen maag-darmklachten tijdens inspanning
- De darm-hersen as beïnvloedt stemming, concentratie en cognitieve functie
- ~70% van je immuunsysteem zit in je darm
- 10 bacteriestammen, dagelijks innemen. Consistentie is de sleutel.

1 Het fundament

Creatine voor je swing power. Cafeïne voor je focus. Collageen voor je gewrichten. Omega-3 voor herstel. Elektrolyten voor hydratatie. Al deze supplementen hebben een ding gemeen: ze moeten door je darm worden opgenomen.

Een darm die niet optimaal functioneert, neemt minder op. Slechte darmgezondheid betekent dat je minder profiteert van alles wat je inneemt. Probiotica leggen het fundament waarop je hele supplementstrategie bouwt.

Je darmstelsel herbergt evenveel bacteriecellen als je lichaam menselijke cellen heeft. Deze darmmicrobiota is geen passieve bewoner. Het is een actief ecosysteem dat je spijsvertering, immuunfunctie, stemming en cognitie beïnvloedt.

2 Minder maag-darmklachten

Onderzoek bij ironman triatleten toonde aan dat probiotische suppletie het opgeblazen gevoel, maagkrampen en winderigheid tijdens training verminderde (Roberts). Bij marathonlopers hadden degenen met probiotica minder ernstige GI-klachten tijdens de race, waardoor prestatie beter behouden bleef (Close lab, Liverpool John Moores University).

VERTALING NAAR GOLF

4-5 uur op de baan met een opgeblazen gevoel of maagkrampen beïnvloedt je concentratie bij elke slag. Comfort op de baan is geen luxe.

3 Betere koolhydraatbenutting

Vervolgonderzoek bij wielrenners toonde aan dat probiotica de benutting van koolhydraten tijdens inspanning verbeterden (Close lab). De darm werd effectiever in het opnemen van de aangeboden voeding.

VERTALING NAAR GOLF

In combinatie met onze filosofie (koolhydraten via onbewerkte voeding op de baan) is dit relevant. Betere benutting van je noten, fruit of reep op hole 9 betekent meer beschikbare energie op hole 14-18.

4 De darm-hersen as

De darmmicrobiota communiceert via de vagus zenuw met de hersenen. De samenstelling van je darmflora beïnvloedt:

- **Stemming:** ~95% van serotonine wordt in de darm geproduceerd
- **Angst en stress:** studies tonen vermindering van angst- en stresssymptomen bij probiotische suppletie
- **Cognitieve functie:** groeiend bewijs voor de invloed van darmbacterien op mentale helderheid

Golf is voor een groot deel mentaal. Elke factor die je mentale staat beïnvloedt, beïnvloedt je prestatie op de baan.

5 Immuunfunctie

Ongeveer 70% van je immuunsysteem bevindt zich in en rond de darm. Een gezonde darmflora ondersteunt de productie van afweerstoffen en de regulatie van ontstekingsprocessen. Niet ziek worden betekent geen gemiste rondes, trainingen of toernooien.

Reizende golfers

Verandering van dieet, tijdzones, water en omgeving verstoort de darmflora. Golfers die reizen voor toernooien of golfvakanties zijn extra kwetsbaar. Probiotische suppletie voor, tijdens en na reisperiodes helpt de darmflora stabiel te houden.

6 Samenvatting

ASPECT	DETAILS
Wat het doet	Ondersteunt darmgezondheid, immuunfunctie en opname van voeding
Het fundament	Alle supplementen moeten door je darm. Goede darm = betere opname.
GI-klachten	Minder opgeblazen gevoel, krampen en winderigheid
Koolhydraatbenutting	Betere opname van on-course voeding
Darm-hersen as	Beïnvloedt stemming, concentratie en stress
Immuunfunctie	~70% van je immuunsysteem zit in je darm
Reizen	Extra relevant bij verandering van dieet en omgeving
Formule	10 bacteriestammen, pre- en probiotisch

Bronnen

Close GL. et al. Liverpool John Moores University. Probiotics and endurance athletes (marathon runners, cyclists).

Constantini L. et al. (2017). Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota. *Int J Mol Sci*, 18: 2645.

Roberts J. University of Hertfordshire. Probiotics in ultra marathon runners and ironman triathletes.

Over het bewijs. Probiotica-onderzoek bij sporters is een groeiend vakgebied, maar jonger dan voor bijv. creatine of cafeïne. De beschikbare studies zijn uitgevoerd bij duursporters (marathon, triatlon, wielrennen). Dat zijn sporten die nauwelijks op golf lijken: andere intensiteit, andere duur, andere belasting. Direct golf-specifiek onderzoek naar probiotica ontbreekt. Dit is een gemiste kans in de wetenschappelijke literatuur. De vertaling naar golfprestatie is daarom een extrapolatie, geen bewezen feit. Wat wel goed onderzocht en bewezen is: het effect van probiotica bij reizen (voorkomen van reizigersdiarree en darmflora-verstoring) en voor algehele gezondheid (immuunfunctie, spijsvertering, darmbarrière).

Dit document is samengesteld door Golf Nutrition op basis van beschikbaar onderzoek. Wij gebruiken het Paper-to-Podium framework om studies te evalueren op kwaliteit en toepasbaarheid. Meer weten? Bezoek golfnutrition.nl