



GOLF NUTRITION

ACE Whey Eiwitten

De wetenschap achter

GOLF EDITION

20-27g

OPTIMALE PORTIE VOOR
SPIERHERSTEL

48u

VERHOOGD HERSTEL NA
INSPANNING

3

VARIANTEN: WHEY, ISOLAAT,
VEGAN

golfnutrition.nl

KERNPUNTEN

- Zonder eiwit rond je ronde breek je meer spierweefsel af dan je opbouwt
- 20-27g whey per portie is optimaal. Meer geeft geen extra effect.
- Leucine is de trigger voor spierherstel. Whey bevat meer leucine dan elke andere eiwitbron.
- Spierherstel blijft minstens 48 uur verhoogd na inspanning. Elk eetmoment telt.
- Golf is fysiek: 10+ km wandelen, 60-100 swings, 4-5 uur belasting
- Drie varianten: ACE Whey (24g), Isolaat (27g), Vegan (22g)

1 De gevaste ronde

Veel golfers starten hun ronde met een kop koffie en weinig meer. Tijdens inspanning breekt je lichaam spierweefsel af (MPB). Na inspanning wordt opbouw (MPS) wel gestimuleerd, maar zonder eiwit blijft de afbraak hoger dan de opbouw. Er is dus wel herstel, maar niet genoeg om de schade te compenseren. Het netto resultaat: een negatieve eiwitbalans (Burd et al. 2009). Eiwitinname keert dit om.

18 holes golf = 10+ km wandelen, 60-100 explosieve swings, 4-5 uur op je benen. Zelfs bij matige duurinspanning stijgt de eiwitbehoefte naar minimaal 1.6 g/kg/dag. Een golfer van 75 kg heeft ~120g eiwit per dag nodig.

2 De 20-27g sweet spot

DOSIS	EFFECT
10g	Onder de drempel voor MPS
20-27g	Optimale stimulatie van spierherstel
40-50g	Geen extra voordeel versus 20-27g

PRODUCT	EIWIT/PORTIE	BIJZONDERHEID
ACE Whey	24g	Compleet aminozuurprofiel
Whey Isolaat	27g	90% eiwit, lactose-arm
Vegan Eiwitten	22g	Plantaardig

3 Waarom whey?

Leucine is de primaire trigger voor spiereiwitsynthese. Zonder voldoende leucine start het herstelproces niet optimaal. Whey bevat significant meer leucine dan elke andere eiwitbron:

EIWITBRON	LEUCINE PER 100G
Whey isolaat	12.2g
Caseine	8.9g
Ei	8.4g
Soja isolaat	8.2g

Tang et al. (2009) toonden aan dat whey een significant hogere en snellere leucinepiek in het bloed veroorzaakt dan soja of caseine. ~5g leucine per portie is de drempel. Onze producten leveren dat.

4 Timing rond een golfronde

MOMENT	ADVIES
90-120 min voor de ronde	Eiwitrijke maaltijd (~20-30g eiwit)
Tijdens de ronde	Koolhydraten via onbewerkte voeding
Binnen 30 min na de ronde	Shake (~20-27g eiwit)

De pre-round maaltijd is geen snack een uur voor tee time. Het is een volwaardige eiwitrijke maaltijd 90-120 minuten van tevoren. Zowel pre- als post-exercise eiwitname is effectief (Tipton et al. 2007). Het advies: doe beide.

HET 48-UUR WINDOW

Na inspanning blijft MPS minstens 48 uur verhoogd (Burd et al. 2009). Bij een meerdaags toernooi is elk eetmoment een kans. Verdeel je eiwit over 4-6 momenten per dag, maximaal 3-4 uur ertussen.

5 Spierbehoud op latere leeftijd

Met het ouder worden neemt de efficiency van eiwitbenutting af (anabole resistentie). Waar een jongere sporter met 20g eiwit per maaltijd voldoende MPS stimuleert, heeft een 50-plusser **30-40g per maaltijd** nodig (Breen & Phillips 2011). De dagelijkse totaalname verschuift naar minimaal **1.6-2.0 g/kg/dag** voor actieve ouderen (Witard et al. 2016). Voor de 50-plus golfer is voldoende eiwitname de basis van een bredere strategie:

SUPPLEMENT	ROL
Eiwit	Bouwstenen voor spierherstel en -behoud
Creatine	Energie voor explosieve slagen
Omega-3	Neuromusculaire functie, ontsteking remmen
Collageen	Bouwstenen voor bindweefsel en gewrichten

6 Samenvatting

ASPECT	DETAILS
Wat het doet	Stimuleert spierherstel, remt spierafbraak
Hoeveel	20-27g per portie, 1.6-2.2 g/kg/dag totaal
Wanneer	Pre-ronde, post-ronde, verdeeld over de dag
Waarom whey	Hoogste leucine- en EAA-gehalte
48-uur window	MPS blijft verhoogd, elk eetmoment telt
3 varianten	Whey (24g), Isolaat (27g), Vegan (22g)

Bronnen

- Aragon AA. & Schoenfeld BJ. (2013). Nutrient timing revisited. *JISSN*, 10: 1-11.
- Burd NA. et al. (2009). Exercise training and protein metabolism. *J Appl Physiol*, 106: 1692-1701.
- Cermack NM. et al. (2012). Protein supplementation augments resistance training: meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 96: 1454-1464.
- Breen L. & Phillips SM. (2011). Muscle protein metabolism in the elderly: counteracting anabolic resistance. *Nutr Metab*, 8: 68.
- Robinson SM. et al. (2018). Nutrition in the prevention and management of sarcopenia? *Clin Nutr*, 37(4): 1121-1132.
- Stokes T. et al. (2018). Dietary protein for muscle hypertrophy with resistance exercise. *Nutrients*, 10: 180.
- Witard OC. et al. (2016). Protein considerations for skeletal muscle mass in young and older adults. *Nutrients*, 8(4): 181.
- Tang JE. et al. (2009). Whey, casein, soy: effects on muscle protein synthesis. *J Appl Physiol*, 107: 987-992.
- Tipton KD. et al. (2007). Whey protein before and after exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 292: E71-76.
- Volpi E. et al. (2003). EAAs are primarily responsible for muscle protein anabolism. *Am J Clin Nutr*, 78: 250-258.