Gino Devriendt

"Topsport is ook: voeding op maat van elk individu"

Kookles in de keuken van het oefencentrum. Diëtist Gino Devriendt (onder) en kok Marc Van Camp (rechts) zijn blij met hun leerlingen David, Niangbo, Castro-Montes en Chakvetadze.

Voetbal is een complexe sport in die zin dat heel veel factoren meespelen in een prestatie: technisch en tactisch vermogen, fysiek, mentaliteit, groepsdynamiek... Wat anno 2020 ook een factor is in topsport, is de manier waarop topsporters zich voeden. Zelfs al gaat het maar om procenten, het zijn soms de details die op hoog niveau het verschil maken tussen winst en verlies. Bij KAA Gent wordt de voeding gestuurd en bewaakt door sportdiëtist Gino Devriendt, in samenwerking met de koks Marc Van Camp en Guido Van Caneghem.

Gino Devriendt studeerde voedings- en dieetleer in Brugge en werkte eerst als verantwoordelijke catering en als diëtist in een revalidatiecentrum. Daarna ging hij aan de slag als diëtist in het toenmalige Stedelijk Ziekenhuis in Roeselare. Sportdiëtiek genoot al zijn interesse maar het toeval duwde hem nog wat meer in die richting.
"Ik speelde voetbal in tweede provinciale bij Gits, waar ik woon, en scheurde daarbij mijn kruisbanden. Ik werd geopereerd door dokter Pieter D'Hooghe, de zoon van ex-bondsvoorzitter Michel D'Hooghe. De sportdiëtiek stond tien-vijftien jaar geleden nog in de kinderschoenen in Vlaanderen. Intussen is dat helemaal anders, nu kan je de sportdiëtisten opstapelen hier, maar toen ging het nog maar om een handvol. Ik raakte aan de praat met Pieter die mij vroeg om als sportdiëtist te gaan werken in het Stedelijk Ziekenhuis. Ik volgde meteen een speciale opleiding sportdiëtiek in Nijmegen in Nederland - bij ons was er op dat moment gewoon nog nauwelijks interesse voor dat soort opleiding.
Via die weg kon ik al snel aan de slag bij volleybalclub Knack Roeselare. Ook bij Club Brugge ging de deur open voor mij. In het UZ Gent, in het Centrum voor Sportgeneeskunde, werkte ik vervolgens tien jaar. In die periode heeft de sportdiëtiek vaste grond gevonden in Vlaanderen: er zijn nu tal van opleidingen en gespecialiseerde centra. De meeste topsportclubs en topsporters laten zich nu begeleiden op dat gebied."

Inmiddels is het Stedelijk Ziekenhuis gefuseerd met andere regionale ziekenhuizen in de buurt en omgevormd tot het Algemeen Ziekenhuis Delta. Daar gaat Gino vanaf maart ook aan de slag in het gloednieuwe sportcentrum 'Sport'R'. Maar ondertussen heeft hij ook al jaren zijn eigen praktijk waar inmiddels al heel wat (top-)sporters zijn gepasseerd.

"De ene speler moet juist meer koolhydraten eten, de andere minder"

"Ik volg zowel clubs, sportbonden als individuele sporters op. Op dit moment zijn dat, naast KAA Gent uiteraard, vooral de spelers van Knack Volley Roeselare, een aantal toproeiers en atleten binnen de Vlaamse atletiekliga (VAL), Parantee-Psylos (dat is de koepel van atleten met een beperking) en de Red Flames (de nationale vrouwenploeg voetbal). Maar ik begeleid ook recreatieve sporters. Dat is dus hard werken - maar altijd met veel passie!"
Gino ging bij KAA Gent aan de slag in 2016. Een tweetal jaar was hij ook werkzaam bij RSC Anderlecht.
"Toen Hein Vanhaezebrouck naar Anderlecht trok, vroeg hij mij om hem daar te vergezellen. Ik heb lang getwijfeld - gezien de verre verplaatsing - maar stemde uiteindelijk toch toe.

Ik leerde er veel fijne mensen kennen maar de club kende toen een zeer turbulente periode met o.m. de overname. Dat woog toch op heel wat medewerkers en uiteindelijk werd het er ook moeilijk werken toen Hein er vertrok. Als sportdiëtist kan je heel wat nuttig werk verrichten bij een club maar alleen wanneer dit wordt gedragen door het hele team, van de technische tot de medische staf. En dat is nu net het sterke punt bij AA Gent! Wij vormen hier een zeer hecht team met quasi wekelijks overleg. Respect voor ieders specialiteit, maar ook voldoende kritisch naar elkaar toe wanneer het moet. Alleszins een structuur die mij meer op het lijf geschreven is."

Wat maakt sportdiëtiek nu verschillend van de normale dieetleer?

"De klassieke diëtiek wordt vaak vereenzelvigd met een problematiek: ofwel de wens of noodzaak om te vermageren, ofwel een bepaalde ziekte of aandoening zoals diabetes, een te hoog cholesterolgehalte enz. In sportdiëtiek liggen de accenten anders. Daar gaat het om het aanpassen van een voedingspatroon zodat de sporter zijn prestaties positief kan beïnvloeden. Nu en dan gaat het ook wel om het wegwerken van een beetje overgewicht of vet, al is dat zeldzaam geworden omdat topsporters meestal heel professioneel zijn en omdat we ze zo nauwgezet opvolgen. Elke week kom ik naar hier om met de huidplooimeter het vetpercentage van spelers te controleren. Sommige spelers moet je wat van naderbij opvolgen, moet je dus vaker controleren, voor anderen is dat niet nodig. Maar elk individu moet je toch anders benaderen. Sommige sporters hebben wat meer aanleg dan anderen om bij te komen in gewicht/vetpercentage. Dit terwijl ze niet per se ongezond eten. Anderen hebben nooit een gram overgewicht, maar dat wil nog niet zeggen dat ze altijd gezond eten. Het is daarom niet aangewezen om alle sporters over dezelfde kam te scheren. Elke atleet heeft zijn eigen lichaamstype (genotype) en moet je dan ook individueel benaderen."

In het algemeen gaat men in de antropometrie (letterlijk het 'meten van het lichaam') uit van drie lichaamstypes.
"Het ectomorfe type zijn de heel slanke tot soms magere types met weinig lichaamsvet en ook weinig spiermassa.

Genre: Peter Crouch. Zij mogen best wat meer spieren aankweken en daarvoor zal de behoefte aan energie (koolhydraten) en bouwstoffen (eiwitten) een pak hoger moeten liggen.
Het omgekeerde van de ectomorfe types zijn de endomorfe types: dit zijn mensen die vanuit hun genetica heel snel gewicht stapelen. Aangezien zij snel aankomen en moeizaam gewicht verliezen, moeten zij erg oppassen met hun totale energie-inname Genre: Wayne Rooney.
Aangepaste voedingsschema's met bijvoorbeeld wat minder koolhydraten en/of extra conditietrainingen kunnen voor deze types noodzakelijk zijn.
Als derde type bestaat het mesomorfe type. Dergelijke atleten zijn van nature al vrij gespierd en maken ook vrij snel nieuwe massa aan. Genre: Romelu Lukaku. Ook zij moeten best wel opletten dat er geen overmatige energie-inname is en dat ze niet te veel aan krachttraining doen. Een teveel aan vetvrije massa kan immers ook nefast zijn voor het soepel bewegen op het veld. Belangrijk is dat dergelijke atleten voldoende werken op soepelheid en lenigheid om blessures te voorkomen.
In realiteit is iedere persoon sowieso wel een mix van de verschillende types maar het ene lichaamsbeeld zal wat dominanter zijn dan het andere. Dat zorgt voor de diversiteit tussen mensen. Deze onderverdeling in somatypes is zeker bruikbaar als uitgangspunt voor de begeleiding inzake voeding en het beoordelen van targets/streefwaarden. Daarom sta ik er ook op dat elke voetballer individueel benaderd wordt: ieder mens is anders, fysiek maar ook mentaal, en dus moet elke voetballer een persoonlijke aanpak krijgen."

Op basis van de individuele kenmerken van elke speler gaat Gino de voeding bij KAA Gent bepalen en opvolgen. "Samen met de collega's professor Jan Bourgois en Youri Geurkink van de UGent, die op basis van enkele fysiologische parameters het trainingsschema mee helpen opstellen, wordt ook het gewicht van de spelers nauwkeurig bijgehouden. Als we op basis van de evolutie in gewicht en op basis van mijn huidplooimetingen (8-punts meting) vaststellen dat er een te grote afwijking is, probeer ik de speler persoonlijk aan te spreken. In een afzonderlijk contactmoment wordt het voedingspatroon besproken. Met soms kleine adviezen kan al snel het voedingspatroon van een sporter worden bijgestuurd. Daarvoor hoeft hij zeker niet op dieet te gaan en het is geenzins de bedoeling om alle gewoonten van de sporter te veranderen.
Ik heb ook begrip voor situaties: als een jonge gast uit Afrika of Oost-Europa hier aanbelandt, zonder partner bijvoorbeeld, dan is het niet evident om 's avonds een maaltijd te nemen die verantwoord is samengesteld.
We spelen daarop in op twee manieren. Ten eerste kunnen spelers van onze kok takeaway-maaltijden naar huis meekrijgen: zo zijn ze zeker dat ze goed eten 'buiten de uren'. Die meeneemmaaltijden worden nu veelvuldig gebruikt. Een tweede initiatief is om spelers kooklessen te geven, zodat ze sportmaaltijden zelf kunnen klaarmaken zonder al te veel tijd of energie, en ook dat slaat aan.
Over het algemeen gaan we uit van vier soorten dagen wat voeding betreft. Er zijn de 'groene dagen': dan zijn de koolhydraten minder belangrijk. Oranje dagen, dat zijn de dagen vòòr een wedstrijd, dan worden de koolhydraten al belangrijker. Rode dagen, dat zijn de matchdagen, dan zijn de koolhydraten uitermate belangrijk. En de blauwe dagen, dat zijn de dagen onmiddellijk na een wedstrijd, dan gaan we meer de nadruk leggen op eiwitrijk voedsel met voldoende omega 3-vetten erin.
Behalve als er een rustdag is, eten de spelers twee keer per dag op de club, het ontbijt en het middagmaal. Op wedstrijddagen moeten ze natuurlijk ook hier eten vooraf, zodat we zeker zijn dat ze optimaal aan de aftrap komen. De menu's worden samengesteld in een samenwerking tussen mezelf en onze kok Marc Van Camp. Hij is een gepassioneerde, creatieve kok die ook heel lekker kookt samen met zijn vrouw Ingrid. Sportmaaltijden mogen echt ook heerlijk smaken, daar is niks mis mee. En de spelers appreciëren dat ook, dat merk je. Als er individuele wensen zijn, gaan we daar zoveel mogelijk op in: vegetariers, mensen die halal eten, of die glutenvrij of lactosevrij moeten eten, dat kàn allemaal in overleg, zonder dat we op elke trendy bevlieging willen ingaan.
Op Europese verplaatsing en op buitenlandse stage gaat altijd Guido Van Canegem mee. Hij ziet toe op wat de kok van het hotel ter plaatse aanbiedt en op de manier hoe die kok een en ander klaarmaakt. Hij gaat echt letterlijk in de keuken gaan kijken en ziet er met de nodige diplomatie op toe dat de spelers verantwoord eten. Guido helpt ook wel eens mee in de keuken in Oostakker en hij monitort ook de voeding die aan de spelers en hun entourage in de Ghelamco Arena wordt aangeboden na de wedstrijden".

Maakt een evenwichtige, gezonde voeding nu een belangrijk verschil?

"In voetbal, dat uitgesproken een ploegsport is en een sport waarin techniek en tactiek ook een grote rol spelen, is het aspect 'gewicht en voeding' iets minder belangrijk dan in sommige andere sporten, zoals atletiek bijvoorbeeld, maar het is wel degelijk belangrijk. Voor de uithouding, maar ook voor de wendbaarheid en de explosoviteit. We zien op dit moment dat AA Gent fysiek fantastisch presteert. Geen enkele club in eerste klasse speelde dit seizoen al meer matchen dan wij, en toch zie ik hoe wij op het einde van wedstrijden fysiek de tegenstander nog kunnen overvleugelen. Dat is in de eerste plaats de verdienste van de mensen die voor die fysiek verantwoordelijk zijn, zoals Gino Caen en Jan Bourgois, maar ook voeding heeft daar een aandeel in. We laten niets aan het toeval over!"

Wim De Bock