

EFAD ESDN Sports and Physical Activity

Statement Paper over de rol van sportdiëtist *

De rol van sportdiëtist

Een sportdiëtist is een gekwalificeerde diëtist die zich bijschoolde en praktische ervaring heeft betreffende sportvoeding. Hierdoor kan hij/zij sporters (recreatief, topsport, kinderen, aankomend talent, G sport, ouderen, ...) helpen trainen, herstellen en prestaties maximaliseren¹ zodat ze competitief kunnen meedingen tijdens wedstrijden.

Dit doen sportdiëtisten door middel van het uitwerken van een voedingsbeleid, richtlijnen en praktische sportvoedingsstrategieën, evenals het ondersteunen van atleten en het begeleidingsteam met betrekking tot de strategische timing van (sportspecifieke) voeding, drank en voedingssupplementen².

Een sportvoedingsstrategie op maat is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeksresultaten die de hoeksteen zijn voor het presteren en de gezondheid van de sporter gezien hierdoor het functioneren van de sporter wordt verbeterd, energie- en voedingsstoffenbehoeften worden gedekt en eventuele doelstellingen wat betreft lichaamssamenstelling kunnen worden bereikt.

De sportdiëtist

- begeleidt individuele sporters, teams en federaties,
- leidt mensen op om de prestaties, de gezondheid en het welzijn van competitieve en recreatieve sporters te verbeteren, ter plaatse en tijdens het reizen.

De belangrijkste taak van de sportdiëtist is

- het vertalen van de nieuwste wetenschappelijke inzichten naar praktische aanbevelingen voor sportspecifieke voeding en voedingssupplementen,
- het opvolgen en documenteren van de resultaten van die sportvoedingsbegeleiding,
- het ondersteunen van coaches, trainers en ouders/verzorgers op het gebied van voedingsvaardigheden en -kennis,
- het verstrekken van sportvoedingseducatie voor gezondheids-/welzijnsprogramma's, sportteams en groepen in de (recreatieve) sport,
- en het onderhouden van de nodige kennis en vaardigheden die vereist zijn voor het beoefenen van zijn/haar taak³ in de sport.

Voedingsbegeleiding⁴

- De sportdiëtist coördineert de voedingszorg als lid van het multidisciplinaire sportmedische/sportwetenschapsteams, begeleidt keukenmedewerkers, verzorgers en stagiairs.
- De sportdiëtist beoordeelt voedingsgewoonten, lichaamssamenstelling en voedingsbehoeften van sporters zodat ze goed kunnen presteren en gezond blijven.
- De sportdiëtist adviseert sporters over wat optimale voeding is voor/tijdens/na trainingen en wedstrijden, off-season, bij herstel, bij blessure- en ziektepreventie, bij het verkrijgen en/of behouden van een sportspecifiek lichaamsgewicht én/of lichaamssamenstelling, bij vochtbalans en suppletie, volgens hun individuele behoeften en mogelijkheden zodat ze in goede gezondheid topprestaties kunnen leveren.

* Aanvaard door de EFAD Algemene Vergadering van oktober 2021.

- De sportdiëtist pakt voedingsuitdagingen aan om beter te presteren, werkt multidisciplinair, biedt medische voedingstherapie aan waar nodig om te verhelpen of het behandelen van medische, voedings- en dieetindicaties waaronder onder andere eetstoornissen.

Catering en menu-ontwikkeling⁴

- De sportdiëtist coördineert/beheert de sportcatering in samenwerking met het sportmanagement, om ervoor te zorgen dat de voeding die sporters geserveerd krijgen is aangepast aan de behoeften en fase/timing van hun trainingen en wedstrijden.
- De sportdiëtist zorgt ervoor dat sporters tijdens verplaatsingen, stages en wedstrijden een aangepaste voeding te eten krijgen volgens hun persoonlijke noden en behoeften.
- De sportdiëtist ontwikkelt opleidingen en leidt mensen op die betrokken zijn bij het bereiden en serveren van een aangepaste voeding en drank voor sporters en wordt daarbij ondersteund door het management van het team, de sportclub, de sportfederatie.

Voedingseducatie voor teams, groepen of wellnessprogramma's⁴

Professionele ontwikkeling⁴

- De sportdiëtist werkt gedetailleerde (sport)voedingsstrategieën op maat uit, evalueert de effectiviteit van voedingsstrategieën om de gewenste resultaten te bereiken en stuurt bij waar nodig in de loop van het (sport)voedingsbegeleidingsproces.
- De sportdiëtist volgt het sportvoedingsbeleid op de voet op, anticipeert op educatienoden en zorgt er voor dat het team continu wordt bijgeschoold.
- De sportdiëtist ontwikkelt en implementeert een geïndividualiseerd portfolioplan voor professionele groei, is lid van een professionele organisaties en neemt deel aan activiteiten, workshops, seminars en opleidingen om zijn/haar kennis up-to-date te houden.
- De sportdiëtist volgt nauwgezet evoluties op inzake wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen, gezondheidsaspecten, actualiteiten en marktaanbod met betrekking tot sportvoeding.

Referenties

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.*, Mar 116(3), 501-528.
2. <https://www.sportsdietitians.com.au/sda-blog/recognising-one-of-sports-best-kept-secrets-accredited-sportsdietitians/> (SDA Sports Dietitians Australia)
3. <https://www.scandpg.org/scan/subgroups/sports-performance/sports-dietitian-job-description> (Academy of Nutrition and Dietetics)
4. *Academy's Job Descriptions: Models for the Dietetics Profession*, 2nd edition, 2008. American Dietetic Association, ISBN: 978-0-88091-420-8.

De Europese Federatie van de Verenigingen van Diëtisten (EFAD)

EFAD is de stem van 35.000 Europese diëtisten - meer dan de helft van het beroep - en is de enige organisatie pleiten voor diëtisten in Europa.

EFAD is opgericht in 1978 met als doel:

- Het bevorderen van de ontwikkeling van het diëtetische beroep.
- Het ontwikkelen van diëtetiek op wetenschappelijk en professioneel niveau in het gemeenschappelijk belang van de aangesloten verenigingen.
- De communicatie tussen nationale diëtetiekverenigingen en andere professionele organisaties, onderwijs en overheid.
- Het bevordering van een betere voedings situatie voor de bevolking van de lidstaten van Europa.

Het lidmaatschap van de Federatie is open voor alle nationale verenigingen van diëtisten uit de lidstaten van Europa.

EFAD heeft momenteel 31 aangesloten verenigingen, die meer dan 35.000 diëtisten in 27 Europese landen vertegenwoordigen.

Definitie van een diëtist

Diëtisten in Europa zijn erkende beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg, opgeleid tot ten minste bachelor niveau.

Met behulp van evidence-based benaderingen werken diëtisten autonoom om individuen, gezinnen, groepen en bevolkingsgroepen in staat te stellen of te ondersteunen om te voorzien in of het kiezen van voedsel dat qua voedingswaarde adequaat, veilig, smakelijk en duurzaam is.

Diëtisten beoordelen specifieke voedingsbehoeften - in alle levensfasen - en vertalen dit naar advies en/of behandeling. Dit behoudt, vermindert het risico of herstelt de gezondheid evenals het verlichten van ongemakken in palliatieve zorg.

Buiten de gezondheidszorg ijveren diëtisten voor de verbetering van de voedingsomgeving voor iedereen bij overheden, de industrie, de academische wereld en het wetenschappelijk onderzoek.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website: www.efad.org

Contact: De Europese Federatie van de Verenigingen van Diëtisten
secretariat@efad.org
www.efad.org