

Zoeken...

Mijn
account

DIËTETIEK

Topsport én studeren keuzes maken



🕒 25 juni 2024

✍️ Dorien Voskuil

📷 Bram Berkien



Renée van Laarhoven behaalde begin dit jaar haar mastertitel als voedingskundige aan de Wageningen Universiteit. Net op tijd voor de training- en selectiefase voor de Olympische Spelen deze zomer, waar ze als hockeyster Nederland een medaille wil bezorgen. Hoe belangrijk is voeding voor haar en haar teamgenoten van het Nederlands elftal?

**Mijn
account**

port en was supermanisch. Voeding vond ik leuk en ik was bereid om dat die paar procent extra kon geven. Vrijdag was bij ons thuis frietavond, en ik was dan het vervelende zusje die wilde dat we gezond aten. De rest was tegen. Stond ik daar als veertienjarige mijn eigen portie pasta te maken.”

Op haar zeventiende ging Renée op kamers en aan de VU studeren. Ze woonde dat eerste jaar in een studentenhuus met twaalf meiden én trainde met Jong Oranje. Maar toen dat team in 2016 naar Chili ging voor het WK zat ze niet bij de selectie. Renée werd reserve. “Hoe leuk ik het studentenleven ook vond, ik wilde bij die selectie, dat wilde ik niet opgeven. Ik moest keuzes maken, kon niet én volledig in het studentenleven duiken én hockeyen op het allerhoogste niveau. Ik wist: nu is het cruciaal om vol overgave voor hockey te gaan.” In 2018, bij het Champions Trophy toernooi in China, werd ze wel geselecteerd en won het team goud. “Ik zou net stage gaan lopen, dus dat heb ik stop gezet. Hockey is mijn prioriteit, maar ik heb de combinatie met studeren altijd heel fijn gevonden. Dat ik die ontwikkeling ernaast had, haalde de druk een beetje van het hockey af. Later kreeg ik alsnog, via oud-hockeyster Minke Booij, een superleuke stage bij de stichting Spieren voor Spieren.”

Renée deed uiteindelijk vierenhalf jaar over de driejarige bachelor en vervolgde haar studie in Wageningen. “Ik startte met mijn master in coronatijd. Dat bood voor mij alleen maar meer mogelijkheden om de studie soms op afstand en parttime te doen. Over mijn thesis heb ik iets langer gedaan, want ik wilde het goed doen. Ik kreeg er een goed cijfer voor en het leverde me mijn eerste publicatie op.”

Renée was als jonge sporter al met voeding bezig. Hoe wordt er in de hockeywereld met voeding omgegaan?

“In de selectieteams merkte ik dat ze daar meer meten. Meiden die mooi slank willen zijn en naar elkaar kijken. Daar is nu wel betere begeleiding op dan destijds. Die leeftijd van 14-15 jaar is toch een gevoelige periode. Het is belangrijk om een gezonde, goede relatie met voeding te hebben. Nu hebben we een diëtist en wordt goede voeding op trips gefaciliteerd. Voor de een is voeding belangrijker dan voor de ander.

Ik ben zelf ook een paar keer naar de diëtist geweest. Gewoon uit nieuwsgierigheid, om meer informatie te krijgen. Ondertussen weet ik wel waar ik goed op ga. Ik ontbijt met fruit, kwark en een smoothie met spinazie



Mijn
account



aan denk je dat je goed bezig bent voor je sport en ga je beter hockeysen.

Veel meiden in het team vinden het leuk om met voeding bezig te zijn, met koken. We delen recepten en soms ook een podcast over voeding.”

66

In de selectieteams merkte ik dat ze daar meer meten. Meiden die mooi slank willen zijn.

Medailles

Bij een toernooi verblijft het team in een hotel en zorgt de diëtist dat de goede voeding beschikbaar is voor de speelsters. Dat zal er bij de Olympische Spelen ongetwijfeld anders aan toe gaan. “Ik weet dat er in het Olympisch dorp een hele grote eetzaal zal zijn, met veel verschillende opties. Een beetje een vreetschuur, met lange rijen tafels. Maar ik heb van de andere hockeymeiden geen klachten gehoord over eerdere Spelen. En misschien scheelt het dat de Spelen dit jaar in Parijs zijn, dat lijkt toch meer op onze eigen voedingsgewoonten dan in India, China of Japan. Maar hoe dan ook zal het afgestemd zijn op topsporters. Ik verwacht dat het wel goed komt.”

Eerder dit jaar organiseerde de Nederlandse ambassade in Parijs een debat over voeding en topsport. De centrale vraag was: kun je Olympische medailles winnen op een plantaardig dieet? Hoe kijk jij als voedingskundige en topsporter hiernaar?

“Ik denk dat volledig plantaardig kan, maar niet van de ene op de andere dag en zonder goede informatie en hulp. Je moet toch meer eten om voldoende goede eiwitten binnen te krijgen. Dat zou voor veel sporters best ingewikkeld zijn. Voor mij persoonlijk hoeft het ook niet zo zwart-wit. Ik eet vaak vegetarisch, eet zelden vlees uit de supermarkt en kan ook echt wel genieten van een lekker stuk vlees of vis. Op mijn club SCHC was het aanbod van maaltijden niet altijd optimaal. Daar baalde ik van. Dus ben ik gaan zitten met degene die kookt, om wat recepten aan te dragen en zo wat vaker kikkererwten, bonen of noten te gebruiken. Het budget is natuurlijk de andere kant van het verhaal. Daar had ik niet aan gedacht. Maar met

**Mijn
account**

Het leven van Renée staat op dit moment volledig in het teken van hockey en de Olympische Spelen. Na een spannende periode kreeg ze onlangs te horen dat ze bij de definitieve selectie voor de Spelen zit. Daar is ze heel blij mee. “Ik heb niet het allergrootste talent. Na mijn debuut in het Nederlands elftal ben ik niet altijd geselecteerd. Dat heeft me leren incasseren en weer opstaan, ik ben er veerkrachtiger door geworden. Na de spelen van Tokyo zijn er een paar ervaren verdedigers gestopt. Dit is het moment voor mij.”

Daarna zal ze haar carrière als voedingskundige weer voortzetten. “Na de Spelen ga ik daar in duiken. Ik hoop een parttime baan te vinden op het gebied van voeding en zorg. Iets met patiënten, kwetsbare groepen, kinderen misschien. Het lijkt me mooi om bij te dragen aan de ontwikkelingen in ons vakgebied. Topsport heeft me geleerd om samen te werken. Als vrijwilliger bij Sport Utrecht merkte ik dat kinderen net iets meer aannemen van iemand die een prestatie heeft geleverd. Ze kijken toch een beetje tegen je op. Misschien kan ik mensen inspireren en ze zo iets meegeven.”

DOSSIERS

DIËTETIEK

LEES OOK



‘Ik ben vanuit een dieptepunt weer opgekrabbeld’

Roel* (40) is vijftien als zijn vader een hartinfarct én een herseninfarct krijgt. De oorzaak blijkt familiale hypercholesterolemie in combinatie met een ongezonde leefstijl. Roel wordt ook getest en...

25 maart 2025

Dorien Voskuil



Zwavellucht

Suzan Tuinier voedingsdeskundige en eigenaar van communicatiebureau Nutrimedia DIËTETIEK | Als je aan chemie

**Mijn
account**

Dogma's van het mediterrane dieet houden nog altijd stand

Er is veel onderzoek gaande naar de uitwisseling van stoffen en signalen via de zogeheten 'microbiom-darm-hersen-as'. Ook zonder exact bewijs op het niveau van moleculen, neurale effecten en mentale ...

🕒 8 januari 2025

✍️ Huib Stam

1 2 3 4 5 > >>

De beste banen in de wereld van voeding

Junior Kwaliteitsmanager (QA/QC) ★

Fulltime Renswoude FreshRecruitment

QA Compliance Specialist bij Berry Global

Fulltime Etten-Leur DUPP – Food Recruitment

Quality & Food Safety Manager bij Cloetta Sneek / DUPP – Food Recruitment

Fulltime Sneek DUPP – Food Recruitment

Volgende >

Voeding Nu Nieuwsbrief



Mijn
account



Inschrijven

Superaanbieding!

Ontvang Voeding Nu **2 nummers gratis** inclusief digitale toegang

Profiteer nu

Agenda

8 APR 09:00 – 9 APR 18:00

Plant FWD Conference 2025



9 APR 16:00 – 18:00

Lead FWD: exclusief HR-evenement



9 APR 19:30 – 21:00

Online scholing: Voeding in de spreekkamer



Food
banen

www.foodbanen.nu



VOEDING NU

© 2025 Voeding Nu.

Alle rechten voorbehouden.



Mijn
account



Over Voeding Nu

Adverteren

Abonneren

Nieuwsbrief

Editie's

Over ons

Contact

Andere platformen

AutomationNL

Bakkers in Bedrijf

Bioprocessing News

EVMi

Industrial Cybersec

Vakblad IJs!

Vleesmagazine

Vismagazine

Contactgegevens

Voeding NU

Postbus 595 - 3700AN Zeist

Huis ter Heideweg 13 - 3705MA Zeist

Nederland

info@voedingnu.nl

085-0407400

[Privacy Statement](#)

[Algemene Voorwaarden](#)

[Disclaimer](#)