

Verlag van de lezing van Britt Lambrecht op 5 februari 2026

We speelden op verplaatsing die avond: de andere kant van De Plaats in het Contactpunt of het Oud Gemeentehuis.

En de spreekster was het meisje van naast de deur, Britt Lambrecht. In haar nog jonge carrière als voedingsspecialiste, wist ze zich op te werken tot hoofddiëtiste van de Lotto Intermarché. wielploeg en het eerste elftal van AA Gent.

Britt gaf ons aan de hand van een strakke en schematische exposé een overzicht van wat gezonde voeding voor elk van ons en voor wielrenners in het bijzonder inhoudt.

Uitgangspunt blijft de 'ouwe getrouwe' voedingsdriehoek met aan de basis 'water' (minimum 1,5 tot 2 liter per dag), gevolgd door plantaardige voeding, gunstige dierlijke voeding ... tot de te mijden voedingselementen zoals alcohol, suikers, sommige vetten ... die alarmerend in een rood kader worden geplaatst. Wat ik had gevreesd werd bewaarheid. Ik werd willens nillens geconfronteerd met mijn min of meer ongezonde levensstijl. Ik vraag me trouwens af wat onze schepper heeft bezielde toen hij zijn levenswerk aan het creëren was. Gewoon de voedingsdriehoek omdraaien en ons leven was een pak gezonder, gemakkelijker en leuker geweest. Wijn, bier, saignant gebakken rood vlees, wit brood, chocolade ... laat maar komen. Niet dus.

Goed, we gaan verder met de wielrenners. Belangrijk zijn de koolhydraten omdat ze voor energie zorgen, eiwitten omdat die bouwstoffen bevatten en gezonde vetten. Ook fruit is uitermate belangrijk niet alleen voor de topsporter maar voor elk van ons.

Dit alles wordt aangevuld met sportspecifieke voeding en supplementen. Waar er tot vijf jaar terug bv. bij de Lotto-ploeg amper begeleiding was op dit vlak is dit nu echt wel professioneel op poten gezet. Iedereen krijgt een individueel uitgewerkt voedingsschema afhankelijk van of er getraind of echt gekoerst moet worden, of het gaat om een ronderenner, sprinter, pistier, ...

Toen ze het over de voetballers van AA Gent had, trok er een lichte berustende schaduw over haar gezicht. Waar de wielrenners haar blindelings vertrouwen, is er bij de meeste voetballers nog heel wat ongeloof over het belang van de voeding voor hun prestaties. Als ze een

hydratatietest moeten ondergaan, vullen ze hun potjes voor urine voor een gedeelte met gewoon water uit de douches. Voetballers zijn gewoon dommer dan wielrenners. Of is voetbal iets minder topsport dan wielrennen?

Britt was naar eigen zeggen toch wel zenuwachtig om voor eigen volk te spreken maar daar bleek weinig of niets van te merken. Zelfzeker en met veel kennis van zaken, met hier en daar een toets van humor bracht ze haar betoog.

Rode draad in dat ganse verhaal was overigens de kleur van mijn, jullie, allemans urine. Volgens Britt moet die vrijwel doorzichtig zijn. Nog zo'n heikel thema. En ook moeilijk om te realiseren, zo bleek nadien tijdens de nagesprekken in de Litanie. Een vriend/kennis van mij was het volgende van plan. Hij beweerde vanaf die avond geen donkere trappist meer te zullen drinken. Hij bestelde prompt een duvel.

Ik vrees dat het werk van lange adem wordt.