

Het interview



Wieke Dijkstra, hockeyinternational

Wieke Dijkstra

'Ik let goed op mijn voeding en nu gaat het eigenlijk vanzelf'

Geboortedatum?

'19 juni 1984.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'67 kg, bij een lengte van 1.62m. Dat hoogste gewicht had ik in de periode dat ik studeerde én niet in een nationale selectie zat. Ik heb er toen heel hard voor getraind om dat weer terug te brengen. Ik heb een tijdje bij een sportdiëtist gelopen en die heeft me weer op het rechte pad gekregen, qua eten. Ik let goed op mijn voeding en nu gaat het eigenlijk vanzelf. Mijn huidige gewicht is 55 kg.'

Hoe heb je vanochtend ontbeten?

'Ik eet vrijwel iedere ochtend hetzelfde: magere yoghurt of vanilleyoghurt met cruesli en banaan. Tijdens een internationaal toernooi is het vaak eten wat de pot schaft. Tijdens het WK, afgelopen zomer in Argentinië, ben ik wel mijn eigen ontbijt gaan kopen. We hadden op zich wel cruesli, maar niet echt de volkoren. Daar krijg ik op gegeven moment wel last van.'

Beroep?

'Ik ben managementtrainee bij Randstad. In de periodes dat ik met het Nederlands team train, doe ik dat 24 uur per week. In de andere periodes is het 40 uur per week, zoals nu. Ik speel sinds 2003 bij de Larensche Mixed Hockey Club (LMHC). In dat jaar heb ik ook gedebuteerd in het Nederlands team. Daarna ben ik weer teruggegaan naar Jong Oranje. Begin 2006 ben ik weer geselecteerd en sinds die tijd heb ik onafgebroken in Oranje gespeeld.'

Alles voor onkostenvergoeding?

'Bij LMHC krijgen we inmiddels wel wat betaald. Bij het Nederlands team geldt de regeling voor Olympische sporters. Daar zitten wel haken en ogen aan. Als A-sporter verdien je in principe 70% van het minimumloon. Dat kun je aanvullen tot 125% per maand. Wanneer je daarboven verdient, moet je de toelage inleveren. Dan heb je daar geen recht meer op. Ik krijg daarom niks vanuit NOC*NSF, alleen een maandelijkse vergoeding voor mijn reiskosten.'

Lukt dat: tophockey én werk samen?

'De combinatie is een zware belasting. Ik heb het hockey eerst gecombineerd met school en toen met mijn studie, en dat is nu overgegaan in werk. Ik heb gestudeerd aan de Universiteit van Utrecht. Na mijn bachelor Bestuurs- en organisatiewetenschap heb ik mijn master Strategisch Human Resources Management (HRM) behaald. Ik heb altijd gezegd dat ik me ook op maatschappelijk gebied wil blijven ontwikkelen. Als ik morgen door mijn knie ga en nooit meer kan hockeyen, wil ik er iets naast hebben. Daarnaast is het bij mij steeds zo geweest, dat ik na een periode van studeren altijd veel zin had om op toernooi te gaan. En als ik op toernooi was geweest, had ik weer zin om echt te gaan studeren. Ik nam mijn studieboeken ook altijd mee. Het was voor mij heel logisch om die combinatie ook door te trekken in mijn werk.'

Wat was het sportieve hoogtepunt?

'Dat waren de Olympische Spelen van 2008 in Bejing, waar we goud hebben gehaald. Twee jaar eerder hadden we ook al het WK gewonnen, in Madrid. Dat was voornamelijk een persoonlijk hoogtepunt, omdat ik de eerste twee wedstrijden op de tribune begon. De anderen speelden of zaten op de reservebank. Tijdens het toernooi ben ik gaan spelen en uiteindelijk stond ik in de finale bijna zestig minuten in het veld.'

Welke rol speelt voeding bij je prestaties?

'Ik probeer zo regelmatig mogelijk te eten. En zoveel mogelijk mager. Daarnaast vul ik mijn dagelijkse voeding aan met voedingssupplementen. Ik heb heel drukke weken. Er wordt gewoon heel veel van je gevraagd, zowel binnen het werk als binnen de sport. Dus moet ik zorgen dat ik niet oververmoeid raak of ziek word, want dat kan ik niet gebruiken. Wat dat betreft zijn voedingssupplementen voor mij wel ideaal.'

Welke voedingssupplementen gebruik je dagelijks?

'Een multi en vitamine C gebruik ik dagelijks. Daarna neem ik ook veel ribose en coënzym Q10, en dan vooral op dagen dat ik extra word belast. Daarnaast

'Het gebruik van voedingssupplementen merk ik voornamelijk in mijn herstel'

‘Om de spijsvertering op gang te brengen, begin ik ’s ochtends altijd met een groot glas kokend water’



doe ik tijdens en na de wedstrijd magnesiumpoeder in mijn water. Het gebruik van voedingssupplementen merk ik voornamelijk in mijn herstel. Als ik supplementen neem in periodes waarin ik het heel druk heb, merk ik dat ik nét iets meer aankan en sneller herstel.’

Welke fout maken hockeyspelers op het gebied van voeding?

‘Bij trainingsstages en toernooien ben je lang weg. Je zit drie tot vier weken in hetzelfde hotel. Het eten wordt dan best wel eentonig. Veel mensen hebben er dan op gegeven moment moeite mee om daar nog een beetje diversiteit in te vinden. De grootste fout die ze maken, is dat ze minder gaan eten of minder divers. Dan nemen ze bijvoorbeeld veel witbrood. En daardoor kunnen je prestaties achteruitgaan. Er wordt wel goed op gelet door de begeleiding. Maar het is natuurlijk altijd nog je eigen verantwoordelijkheid. De begeleiding probeert je te motiveren om optimaal te presteren, maar qua eten ligt dat vaak voor een groot deel toch bij jezelf.’

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

‘Ik werk bij Randstad op een specialistische sportunit. Wij doen veel zaken met de gemeente Amsterdam. De stadsdelen zijn het afgelopen jaar gefuseerd. We merken dat daardoor ontzettend bezuinigd wordt op de breedtesport en op maatschappelijke sportprojecten. Als minister van VWS zou ik sport juist nóg belangrijker maken in de samenleving. Ik denk dat sport ontzettend veel maatschappelijke problemen kan helpen oplossen. Het kan bijvoorbeeld bijdragen aan het verbeteren van de integratie en de afname van overgewicht. Denk ook aan de ambitie om de Olympische Spelen in 2028 naar Nederland te halen. Dat moeten we niet zozeer zoeken in de topsport, want daar wordt wél in geïnvesteerd, maar ook in de breedtesport. En in het bewustmaken van mensen hoe belangrijk sport kan zijn voor onze samenleving.’

Wat is j ouw meest ongezonde eetgewoonte?

‘Ik houd te veel van chocola. Het liefste heb ik melkchocola, maar ook bijvoorbeeld chocolade pepernoten gaan er goed in. Dat is mijn enige zwakte. Ik sport veel, dus af en toe kan het ook gewoon. Als je heel regelmatig eet en meerdere keren op een dag, dan merk je ook niet of je die ene keer nou w el of geen chocola hebt genomen. Daar komt het dan gewoon niet op aan. Ik heb het met mijn sportdi etist ook wel gehad over mijn gevoeligheid voor chocola. Dus hebben we het ingebouwd: ik mag een stukje chocola hebben na het eten, bij de koffie.’

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

‘Meerdere keren op een dag kleine porties eten, zodat je het hongergevoel blijft stillen. Dat is ook beter voor de spijsvertering. En veel drinken. Om de spijsvertering op gang te brengen, begin ik ’s ochtends altijd met een groot glas kokend water. Dus geen thee, maar echt water. Een teamgenoot is daarmee begonnen en ik heb dat overgenomen. Dat bevalt heel goed.’

Waar eet je met Kerst?

‘Bij mijn ouders. Mamma en ik stellen altijd een Kerstmenu samen. Dat is meestal wild, dus bijvoorbeeld haas, hert of konijn. Ik vind het heel leuk om samen in de keuken te staan. Dat is altijd wel ons momentje om samen weer eens lekker bij te kletsen. Daar verheug ik me heel erg op.’