



Proef ingediend met het oog op het behalen van de graad van  
Master of Arts in de Journalistiek

# **Verspreiding ketonen in kaart: van de Premier League tot de olympische spelen**

**Pieterjan DEPREST**  
**0572814**  
**Daan PAREDIS**  
**0567587**

**Academiejaar 2020-2021**

Promotor: Lukas SENGER

Jury: Wilfried MOSTINCKX

Letteren en Wijsbegeerte

**AFGIFTE- / ONTVANGSTBEWIJS MASTERPROEF**

**Persoonsgegevens:**

Naam + voornaam: Deprest Pieterjan &

Paredis Daan

Rolnummer: 0572814 & 0567587

Opleiding: Onderzoeksjournalistiek

**Titel van de masterproef zoals op het voorblad van het ingediende werk:**

*Verspreiding ketonen in kaart: van de Premier League tot de olympische spelen*

**Engelse vertaling van de titel (verplicht):**

*The ketones distribution mapped: from the Premier League to the Olympics*

**Naam: Deprest Pieterjan en Paredis Daan**

**Handtekening:**



*Vak voorbehouden voor medewerker faculteitssecretariaat:*

**De student heeft zijn/haar Masterproef ingeleverd op**

**Datum van afgifte:** .....

**Naam ontvanger:** .....

# VERKLARING VAN AUTHENTICITEIT

De ondertekende verklaring van authenticiteit is een integrale component van het geschreven werk (Bachelorproef of Masterproef) dat wordt ingediend door de student.

Met mijn handtekening verklaar ik dat:

- ik de enige auteur ben van het ingesloten geschreven werk<sup>1</sup>;
- ik dit werk in eigen woorden heb geschreven;
- ik geen plagiaat heb gepleegd zoals gedefinieerd in artikel 118 van het Onderwijs- en Examenreglement van de VUB; waarbij de meest voorkomende vormen van plagiaat zijn (niet-limitatieve lijst):
  - aard 1: tekst overnemen van andere auteurs, weliswaar met bronvermelding maar zonder gebruik van aanhalingstekens waar het om een letterlijke overname gaat;
  - aard 2: tekstfragmenten overnemen van andere auteurs, al dan niet letterlijk, zonder bronvermelding;
  - aard 3: verwijzen naar primair bronmateriaal waar de tekst en bronvermelding al dan niet letterlijk wordt overgenomen uit niet-vermelde secundaire bronnen;
  - aard 4: tekstfragmenten overnemen van andere auteurs, al dan niet met bronvermelding, met geringe en/of misleidende tekstaanpassingen.
- ik in de tekst en in de referentielijst volledig heb gerefereerd naar alle internetbronnen, gepubliceerde of ongepubliceerde teksten die ik heb gebruikt of waaruit ik heb geciteerd;
- ik duidelijk alle tekst heb aangeduid die letterlijk is geciteerd;
- ik alle methoden, data en procedures waarheidsgetrouw heb gedocumenteerd;
- ik geen data heb gemanipuleerd;
- ik alle personen en organisaties heb vermeld die dit werk hebben gefaciliteerd, dus alle ingediende werk ter evaluatie is mijn eigen werk dat zonder hulp werd uitgevoerd tenzij uitdrukkelijk anders vermeld;
- dit werk noch een deel van dit werk werd ingediend aan een andere instelling, universiteit of programma;
- ik op de hoogte ben dat dit werk zal gescreend worden op plagiaat;
- ik alle origineel onderzoeksmateriaal onmiddellijk zal indienen op het Decanaat wanneer hierom wordt gevraagd;
- ik op de hoogte ben dat het mijn verantwoordelijkheid is om na te gaan dat ik wordt opgeroepen voor een hoorzitting en tijdens de periode van hoorzittingen beschikbaar te zijn;
- ik kennis genomen heb van artikel 118 van het Onderwijs- en Examenreglement van de VUB omtrent onregelmatigheden en dat ik op de hoogte ben van de disciplinaire sancties;
- de afgedrukte kopie die ik indiende identiek is aan de digitale kopie die ik opladde op Turnitin.

**Student familienaam, voornaam:** Deprest Pieterjan en Paredis Daan

**Datum:** 24/05/2021

**Handtekening:**

Two handwritten signatures are shown side-by-side. The first signature is a stylized, cursive 'D' with a horizontal line extending to the left. The second signature is a more complex, cursive 'D' with a vertical line extending downwards. Both signatures are written in black ink on a light background.

<sup>1</sup> Voor groepswerken zijn de namen van alle auteurs verplicht. Hun handtekeningen staan collectief borg voor de volledigheid van het geschreven werk.

## **Disclaimer**

Deze masterproef is (ten dele) tot stand gekomen in de periode dat het hoger onderwijs onderhevig was aan een lockdown en beschermende maatregelen ter voorkoming van de verspreiding van het COVID-19 virus. Het proces van opmaak, de verzameling van gegevens, de onderzoeksmethode en/of andere wetenschappelijke werkzaamheden die ermee gepaard gaan, zijn niet altijd op gebruikelijke wijze kunnen verlopen. De lezer dient met deze context rekening te houden bij het lezen van deze masterproef, en eventueel ook indien sommige conclusies zouden worden overgenomen.

## ABSTRACT

This master's thesis exposes the use of ketones in top-level sports. Ketones have been used for some time in the cycling peloton, but it was not known whether other sports also used them. Within this master's thesis, numerous top athletes, exercise physiologists, team doctors, etc. were questioned about the use of ketones. This showed that ketones are used in many sports. With the approaching Olympic Games it also appears that these will be the first Games where ketones are not only available for Great Britain. Through its commercialisation, other countries with the necessary financial resources and knowledge, including Belgium, will also be able to use the supplement. Since a country must have the knowledge and financial resources, ketones could create unfair competition. From our interviews, it appears that the use of ketones can provide a small advantage. Finally, ketones are sometimes linked to doping, but for now there is no reason to consider it as doping.

**KEYWORDS:** ketones, Olympic Games, cycling, Great Britain, Belgium, supplement, unfair competition

Deze masterproef legt het gebruik van ketonen binnen de topsport bloot. Ketonen worden al langer gebruikt in het wielervedeloton, maar of andere sporten er ook gebruik van maken was niet geweten. Binnen deze masterproef werden tal van topatleten, inspanningsfysiologen, ploegartsen enz. bevraagd over het gebruik van ketonen. Hieruit blijkt dat ketonen in veel sporttakken gebruikt worden. Met de naderende Olympische Spelen blijkt ook dat dit de eerste Spelen zullen zijn waar ketonen niet enkel voor Groot-Brittannië beschikbaar zijn. Door de commercialisering ervan zullen andere landen die over de nodige financiële middelen en kennis beschikken, waaronder België, ook gebruik kunnen maken van het supplement. Aangezien een land over de kennis en financiële middelen moet beschikken, zouden ketonen wel eens voor oneerlijke concurrentie kunnen zorgen. Uit onze interviews blijkt dat het gebruik van ketonen een klein voordeel kan opleveren. Tot slot worden ketonen soms gelinkt met doping, maar voorlopig is er geen reden om het als doping te beschouwen.

**KERNWOORDEN:** ketonen, Olympische Spelen, wielrennen, Groot-Brittannie, België, supplement, oneerlijke concurrentie

# Ketonen: de doorslaggevende factor op de Olympische Spelen in Tokyo?

Ketonen zitten niet langer alleen in het wielrennen, maar ook in tal van andere sporten en zullen ruimschoots gebruikt worden op de Olympische Spelen van Tokyo in 2021. Dat blijkt uit een masterproef onderzoeksjournalistiek van twee VUB-studenten die de verspreiding van ketonen in kaart hebben gebracht.

Op vrijdag 3 mei 2019 schreef sportjournalist Hans Vandeweghe in De Morgen het volgende over ketonen: 'Wie gebruikt ze? Dat is het best bewaarde (publieke) geheim van de topsport.' Dat geheim hebben twee VUB-studenten nu ontrafeld.

Ketonen worden behalve in het wielrennen tegenwoordig ook gebruikt in het roeien, marathonlopen, zwemmen, voetbal, tennis, judo, boksen, rugby, autoracen en bij triatlon en e-sport. Op de Olympische Spelen in Tokyo zullen verschillende atleten uit deze sporttakken proberen hun prestaties te bevorderen door middel van ketonen.

Onder andere Sport Vlaanderen heeft een project met ketonen op poten gezet. Sofie Debaere is er gangmaker topsport en legt uit: "We hebben in aanloop naar de Spelen van Tokyo gericht geïnvesteerd in ketonen voor een bepaalde groep atleten. De disciplines waarin wij het gebruiken, zijn wielrennen, g-wielrennen, triatlon, marathon, zwemmen, roeien en judo. In totaal gaat het om een twintigtal atleten."

In het voetbal gaat het om teams in de Premier League en in het tennis om spelers op Wimbledon. De Rode Duivels hebben een experiment met ketonen in het water zien vallen. De studenten namen interviews af met verschillende topsporters zoals Wout Van Aert en Koen Naert over hoe zij ketonen gebruiken.

Ketonen zijn het meest exclusieve voedingsmiddel ter wereld. Enkel rijke landen, ploegen of sporters die ook nog eens over de nodige wetenschappelijke kennis beschikken kunnen ketonen gebruiken. Ze dienen om recuperatie te bevorderen en zo trainingsarbeid op te drijven of frisser aan de start te staan.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de auteurs.

Pieterjan Deprest & Daan Paredis

VUB, Vakgroep Toegepaste Taalkunde, Master Journalistiek

pieterjandeprest@hotmail.com & daan.paredis@telenet.be



## AUTHENTICITEITSVERKLARING

*Ik verklaar op mijn woord van eer dat ik de masterproef, 'Verspreiding van ketonen in kaart: van de Premier League, tot de Olympische Spelen', zelf heb geschreven. Ik heb voor de totstandkoming geen ongeoorloofd beroep gedaan op de hulp van derden en geen gebruik gemaakt van hulpmiddelen of bronnen die niet in de tekst worden vermeld. Alle woordelijke of inhoudelijke overnamen van bronnen werden als zodanig kenbaar gemaakt. Dit werk is noch in zijn geheel noch gedeeltelijk ingediend bij een andere beoordelingsinstantie dan de voor de masterproef bevoegde instantie.*

*Het is mij bekend dat de overname van teksten van derden - het internet inbegrepen - zonder opgave van bronnen als plagiaat wordt beschouwd.*

*Datum Naam en handtekening*

24/05/2021 Daan Paredis



*Ik verklaar op mijn woord van eer dat ik de masterproef, 'Verspreiding van ketonen in kaart: van de Premier League, tot de Olympische Spelen', zelf heb geschreven. Ik heb voor de totstandkoming geen ongeoorloofd beroep gedaan op de hulp van derden en geen gebruik gemaakt van hulpmiddelen of bronnen die niet in de tekst worden vermeld. Alle woordelijke of inhoudelijke overnamen van bronnen werden als zodanig kenbaar gemaakt. Dit werk is noch in zijn geheel noch gedeeltelijk ingediend bij een andere beoordelingsinstantie dan de voor de masterproef bevoegde instantie.*

*Het is mij bekend dat de overname van teksten van derden - het internet inbegrepen - zonder opgave van bronnen als plagiaat wordt beschouwd.*

*Datum Naam en handtekening*

24/05/2021 Pieterjan Deprest



## Inhoudsopgave

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>6</b>
<b>PERSBERICHT</b> .....	<b>7</b>
<b>AUTHENTICITEITSVERKLARING</b> .....	<b>9</b>
<b>DEEL I: ONDERZOEKSOPZET EN MASTERFILE</b> .....	<b>11</b>
<i>HYPOTHESE</i> .....	11
<i>AANLEIDING</i> .....	11
<i>RELEVANTIE</i> .....	11
<i>TIJDLIJN</i> .....	12
<i>TERUGKOPPELING/REFLECTIE HYPOTHESE EN TIJDLIJN</i> .....	20
<i>GERAADPLEEGDE BRONNEN</i> .....	21
LITERATUUR.....	21
ONLINE ARTIKELS (ALLEMAAL LAATSTE KEER GERAADPLEEGD OP 20/05/2021) .....	22
INTERVIEWS .....	23
<b>DEEL II: JOURNALISTIEK EINDPRODUCT</b> .....	<b>25</b>
<b>DEEL III: REFLECTIE</b> .....	<b>34</b>
<i>Daan Paredis</i> .....	34
PROCESVERSLAG .....	34
ACADEMISCHE REFLECTIE.....	38
BRONNENLIJST .....	44
<i>Pieterjan Deprest</i> .....	45
PROCESVERSLAG .....	45
ACADEMISCHE REFLECTIE.....	48
<b>BIJLAGEN</b> .....	<b>54</b>
<i>BIJLAGE 1: INTERVIEWTRANSCRIPTIES</i> .....	54
WETENSCHAPPERS.....	54
SPORTERS.....	56
PLOEGARTSEN, DOKTERS EN KINESISTEN .....	77
ANDERE .....	80
<i>BIJLAGE 2: LOGBOEK</i> .....	83

# DEEL I: ONDERZOEKSOPZET EN MASTERFILE

## HYPOTHESE

Het supplement ketonesters is een duur goedje en niet makkelijk te verkrijgen, dit zorgt voor een vorm van oneerlijke concurrentie. Met als case de Olympische Spelen.

## AANLEIDING

Dat ketonesters alomtegenwoordig waren in wielrennen is/was een publiek geheim. Vorig jaar kwam Deceunick-Quick Step (2019) als eerste ploeg openlijk naar buiten over het gebruik ervan. Dit voorjaar (2020) volgde Jumbo-Visma. Daarbij kondigde Sport Vlaanderen aan dat ze ketonesters zullen gebruiken in het roeien en veel andere disciplines op de komende Olympische Spelen. Over die verschillende andere disciplines bleven ze nogal vaag. Hespel, de inspanningsfysioloog die ketonesters introduceerde bij Deceuninck-Quick Step, werkt samen met 6d Sports Nutrition, een bedrijf dat sporters wetenschappelijk begeleidt en waar Club Brugge en Antwerpen ook deel van uitmaken. Deze twee cues maken dat wij vermoeden dat het gebruik van ketonesters in (top)sport veel meer verspreid is dan algemeen geweten. Dus vroegen wij ons af waar het nog zit. Sportjournalist Hans Vandeweghe, en fervent volger van deze ketonesters, schreef in 2019 het volgende in *De Morgen*: *Wie gebruikt ze? Dat is het best bewaarde (publieke) geheim van de topsport*. Dit zette onze vermoedens kracht bij. Daarbij gaf het UCI, de internationale wielerbond, begin 2021 aan een onderzoek in te stellen naar het gebruik van ketonesters om dit mogelijk te verbieden of te beperken.

## RELEVANTIE

Ketonesters zijn een zoveelste wetenschappelijke ‘nieuwigheid’ in de sport. ‘Nieuwigheid’ omdat het al op de Spelen van 2012 voor het eerst werd gebruikt, onder de radar weliswaar. Enkel Team UK kon er gebruik van maken omdat het product aan de universiteit van Oxford ontwikkeld werd. Deze Spelen van 2012 waren de meest succesvolle ooit voor Team UK. Sinds 2018 zijn ketonesters commercieel verkrijgbaar, de komende Olympische Spelen worden dus de eerste waarbij op massale schaal ketonesters gebruikt zullen worden. Of toch alleszins massaal voor degene die het dure goedje kunnen betalen. De effectiviteit is niet 100% bewezen,

maar verschillende atleten geven aan baat te hebben bij het gebruik ervan. Er sneuvelden ook al verschillende records met het gebruik van ketonesters, zoals het werelduurrecord tijdrijden. Ketonesters zijn wel erg duur, zo kost een flesje van het goedje (= 1 portie), al gauw 39 U.S. dollar. Vaak drinken atleten twee tot drie van deze flesjes per dag, dus dat loopt snel op. Door de beperkte productie zal de kostprijs ook niet snel afnemen. Op deze manier zal hoe dan ook een scheeftekening ontstaan tussen de rijkere en armere landen. Daarbij komt dat de verkoop van ketonesteresters in Europa niet gereguleerd is. Het goedje is enkel op de Amerikaanse markt verkrijgbaar. De verkopers van deze ketonen (TdeltaS en KetoneAid) leverden trouwens alleen nog maar aan twee continenten (met rijkere landen), namelijk Noord-Amerika en Europa. Het al dan niet beschikken over ketonesters zal mogelijks voor een oneerlijke concurrentie zorgen op de Olympische Spelen.

Ons persartikel (en onze masterproef in het algemeen) zou voornamelijk bedoeld zijn voor sportfanaten. Ze zouden bij het lezen van ons artikel bij kunnen leren over ketonen in het algemeen, maar voornamelijk over de verspreiding van het supplement binnen de topsport. Voorlopig is voor sportfanaten vooral geweten dat ketonen gebruikt worden binnen het wielrennen. Maar of deze dus ook binnen andere sporten gebruikt worden is niet geweten. Daarnaast zouden ketonen mogelijks voor oneerlijke concurrentie kunnen zorgen en meer bepaald op de Olympische Spelen. Dit is zeker iets wat ook interessant kan zijn voor het bredere publiek. Daarnaast worden ketonen vaak gelinkt aan doping, of dit juist is of niet is ook iets wat het brede publiek zeker kan boeien. Ook voor sporters zelf kan het relevant zijn om op de hoogte te zijn van welke middelen concurrenten mogelijk nemen om hun prestaties te bevorderen.

## TIJDLIJN

- Het Amerikaanse Ministerie van Defensie laat aan de Universiteit van Oxford een drankje ontwikkelen onder leiding van de Australische onderzoekster Kieran Clarke (2000) om ‘supersoldaten’ te maken. Het drankje is een synthetische versie van de natuurlijke lichaamsstof ketonen. De exogene ketonen worden ketonesters genoemd. Ze trekken hiervoor 10 miljoen dollar uit. (<https://www.runningandmore.be/ketonen-bij-duursport/#:~:text=Waar%20vindt%20het%20gebruik%20van,en%20fysiek%20paraat%20te%20houden>. geraadpleegd op 28/01/2021 & Peter Hespel, inspanningsfysioloog KU Leuven, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 10/12/2021)

- Peter Hespel: “Kieran Clarke is de onderzoekster die de opdracht kreeg van het Amerikaanse ministerie van defensie om exogene ketonen te ontwikkelen. Ze moesten dienen als een ‘superbrandstof’ die Amerikanen in oorlogssituaties zouden kunnen gebruiken. De exogene ketonesters werden ontwikkeld aan de universiteit van Oxford.”
- <https://www.runningandmore.be/ketonen-bij-duursport/#:~:text=Waar%20vindt%20het%20gebruik%20van,en%20fysiek%20paraat%20te%20houden>
- Kritische samenvatting/interpretatie: Het feit dat het Amerikaanse ministerie van defensie deze ketonesters wil ontwikkelen om in te nemen, laat wel vermoeden dat deze een interessante meerwaarde kunnen bieden bij fysieke inspanning, dus mogelijk in de sport.
- In 2007 pikt UK Sport (Britse overheid) het nieuws over de ontwikkeling van ketonesters op. In 2011 ontwikkelt professor Kieran Clarke aan de Universiteit van Oxford DeltaG, een drankje op basis van synthetische ketonesters. Het voldoet aan de nodige veiligheidsvoorschriften (het is dus geen doping). Groot-Brittannië leert de voordelen kennen van dit goedje en test het uit op roeiers, lopers en wielrenners, later kwamen ook andere sporten als hockey, zeilen en zwemmen aan bod. ([https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU\\_jw5r-c](https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU_jw5r-c) geraadpleegd op 28/01/2021 & Peter Hespel, inspanningsfysioloog KU Leuven, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 10/12/2021)
  - Peter Hespel: “Kieran Clarke ontwikkelde uiteindelijk de exogene ketonesters onder de naam van DeltaG. Team UK maakt als eerste vervolgens gebruik van het supplement en begint het te testen op haar atleten.”
  - [https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU\\_jw5r-c](https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU_jw5r-c)
  - Kritische samenvatting/interpretatie: Opvallend dat Team UK in het geheim met een goedje waarvan het effect niet vaststaat gaat ‘experimenteren’. Het is ook wel zo dat in de sport er altijd gezocht wordt naar de ‘marginal gains’ om via nieuwe technologieën een voorsprong te nemen op de concurrentie. Dit is echt een goed voorbeeld daarvan.

- In 2012 laat UK Sport (een overheidsinstantie) 91 atleten het drankje gebruiken in aanloop naar en tijdens de Olympische Spelen van 2012. De atleten moeten een akkoord ondertekenen dat zij alleen verantwoordelijk zijn voor de gevolgen van het gebruik. 36 van die atleten vertoonden neveneffecten waaronder misselijkheid. 28 van hen stopten hierdoor met het gebruik. 24 anderen stopten omdat ze geen effect merkten. De Olympische Spelen van 2012 werden de beste Britse Spelen ooit. ([https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU\\_jw5r-c](https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU_jw5r-c) geraadpleegd op 28/01/2021)
  - [https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU\\_jw5r-c](https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU_jw5r-c)
    - UK Sport tested an experimental drink on 91 athletes in eight sports ahead of the London 2012 Olympics in an attempt to boost medal prospects, a Mail on Sunday investigation has found. UK Sport has admitted that it gave ketone esters to athletes before a developmental drink became commercially available in order to maximise any advantage for UK athletes.
    - Journalists discovered that 36 of the 91 athletes (40%) suffered from side effects including vomiting and gastrointestinal upsets, leading 28 to stop taking the DeltaG drink, which contained a synthetic version of ketones. An additional 24 withdrew, as they decided that the substance wasn't beneficial to their performance. All athletes who took part in the Ketone Ester Project (as UK Sport refers to it) were required to sign a Non Disclosure Agreement (NDA).
  - [https://nl.wikipedia.org/wiki/Groot-Brittanni%C3%AB\\_op\\_de\\_Olympische\\_Spelen#:~:text=Het%20is%20ook%20een%20van,Zomerspelen%20een%20gouden%20medaille%20behaalde.](https://nl.wikipedia.org/wiki/Groot-Brittanni%C3%AB_op_de_Olympische_Spelen#:~:text=Het%20is%20ook%20een%20van,Zomerspelen%20een%20gouden%20medaille%20behaalde.)
    - Zie lijst met olympische medailles van Groot Brittannië doorheen de jaren.
  - Kritische samenvatting/interpretatie: Het is al vaker voorgevallen in de geschiedenis van de sport dat de wetenschap achter een supplement later is dan het gebruik ervan. Ook hier is men eigenlijk al bezig met het gebruik, zonder

heel veel wetenschappelijk onderzoek. Het is wel straf dat de atleten bij Team UK die het supplement gebruikten een geheimhoudingsverklaring moesten ondertekenen.

- Van 2012 tot en met 2019 wint het Britse Team Sky/Ineos, behalve in 2014, elk jaar de Tour De France met verve door met heel de ploeg zo hard te rijden dat de concurrentie ‘verstikte’. Ze ontkennen het gebruik van ketonesters. (<https://sport.infonu.nl/overige-sport/159861-ketonen-in-de-wielersport-doping-of-niet.html#:~:text=Speculaties%20gaan%20de%20ronde%20dat,niet%20op%20de%20WADA%2Ddopinglijst>. geraadpleegd op 10/2/2021 & Paul Van Den Bosch, wielcoach, interview: afgenomen op 9/12/2020)
  - Paul Van Den Bosch: “Ik heb destijds gebeld met Chris Froome en hij ontkende mij het gebruik van ketonen door hem en zijn ploeg (Team Sky).
  - Kritische samenvatting/interpretatie: Toch wel opvallend hoe lang Team Sky is blijven volhouden naar de buitenwereld dat ze ketonesters niet gebruikt zouden hebben. Zeker als je nu ziet hoeveel ploegen er wel voor uitkomen. Het is niet gezegd dat zij al die jaren de tour hebben gewonnen door ketonen. Maar het is ook wel ergens opvallend dat zij al die rondes met ketonen reden en de rest zonder.
- Tussen 2013-2020 vestigt de Britse langeafstandsloper Mo Farah meerdere records. Ketonesters wordt gefluisterd. (<https://sporza.be/nl/2019/03/27/ketonen/> geraadpleegd op 11/02/2021 & Martijn Redegeld, voedingsdeskundige Jumbo Visma, interview afgenomen op 4/2/2021)
  - <https://sporza.be/nl/2019/03/27/ketonen/>
    - Bij de Olympische Spelen van Londen in 2012 is een eerste keer over ketonen gesproken. Ze werden gelinkt aan de toplopers van de Britse ploeg, zoals superkampioen Mo Farah, en aan de wielrenners van Team Sky, onder meer Bradley Wiggins, die in 2012 de Tour de France won.
- 2018: Ketonen worden op de markt gebracht en zijn vanaf dit moment commercieel verkrijgbaar bij HVMN. (Sofie Debaere, gangmaker Topsport Sport Vlaanderen, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 4/1/2021 & <https://www.tijd.be/ondernemen/sport/iedereen-aan-de-ketonen/10148598.html> geraadpleegd op 11/02/2021)

- 2019: Jumbo Visma komt openlijk uit voor gebruik van ketonen. (<https://sporza.be/nl/2019/07/16/vangramberen-taboe-rond-ketonen-is-niet-nodig/> geraadpleegd op 11/02/2021)
  - De ploeg Jumbo Visma heeft ondertussen laten weten dat ze ketonen op structurele basis in de ploeg gebruiken.
  - Martijn Redegeld (Sportvoedingsdeskundige Jumbo Visma): “Wij gebruiken ketonen als recuperatiemiddel voor onze renners in de ploeg.”
  - Kritische samenvatting/interpretatie: Eindelijk komen ploegen naar buiten met het gebruik van ketonen. Dat er in de beginjaren niet over gecommuniceerd werd, is logisch omdat UK toen een monopolie had en dit waarschijnlijk zo wou houden. Nadat dit aan het licht kwam, is er meer openheid. Toch ging dit ook niet zo vlot omdat het over een supplement gaat dat in het wielrennen wordt gebruikt, weerklinkt al snel het woord doping.
- 2019: Peter Hespel, inspanningsfysioloog KULeuven en Quick-Step doet een onderzoek naar ketonesters en stuit op indrukwekkende resultaten. Quick-Step geeft ook toe gebruik te maken van ketonesters, net zoals Lotto-Soudal. Die eerste ploeg boekt grote successen, de tweede niet. (<https://sporza.be/nl/2019/03/27/ketonen/> & <https://sporza.be/nl/2019/07/16/servaas-binge-soudal-lotto-dokter-ketonen-aicar/> geraadpleegd op 28/01/2021)
  - Dan rijst de vraag: zijn ketonen het grote geheim achter de successen van het wielerteam van Patrick Lefevere? Hespel houdt het er formeel op dat ketonen "waarschijnlijk een stukje van de puzzel" waren die vorig jaar (tijdens het boerenjaar van Quick Step) zo mooi in elkaar viel.
  - Uit cijfers van Hespel blijkt dat de ketonengroep in de derde en laatste week 15% meer trainingsvolume kon verwerken. Een tijdrif op het einde van de sessies viel opvallend positiever uit voor de ketonengroep, die het gemiddeld 15% beter deed.
  - "Mijn eerste ervaring met ketonen was in de Tour van zoveel jaar geleden, toen Sky het gebruikte om zijn Tourwinnaar op gewicht te zetten", vertelt dokter Servaas Bingé van Soudal-Lotto. "Daarna hebben we met de ploeg ook ons huiswerk gemaakt en het intern getest. We hebben de renners die het willen gebruiken geadviseerd hoe ze dat moeten doen. Er zijn dus enkele renners die het gebruiken en andere



renners doen dat dan weer niet. We gebruiken het in de ploeg, maar niet structureel."

- 2019: Ketonesters komen meer onder de aandacht en worden meer en meer gesignaleerd. Er wordt van ketonesters gesproken in het wielrennen, de atletiek, gevechtssporten en het zwemmen. (<https://www.tijd.be/ondernemen/sport/iedereen-aan-de-ketonen/10148598.html> geraadpleegd op 11/02/2021)
  - Hespel: "Als je als formule 1-rijder hoort van nieuwe banden die elke ronde 1/100ste van een seconde sneller rijden, zou het niet professioneel zijn daar niet naar te kijken. Dus de interesse bij andere duursporters zoals zwemmers, atleten en gevechtssporten is normaal."
- 2019: Sport Vlaanderen spreekt professoren Boone en Bourgois aan om atleten te begeleiden in het gebruik van ketonen. Ze kopen het aan en experimenteren er mee in verschillende sporten waar atleten zitten die potentieel een top 8 kunnen behalen op de Olympische Spelen. Het gaat om wielrenners, roeiers, turnsters, langeafstandslopers, judoka's, triatleten en zwemmers. Wat wielrenners betreft krijgen ook paralympische toppers de ketonen. Geen contact wou het bevestigen, maar meerdere bronnen geven hints dat ook de Borlées (400 meter lopers) ketonen gebruiken. De roeiers Brys en Van Zandweghe noemen hun stage met ketonen "de beste stage ooit. We hebben superhard getraind en zijn nauwelijks vermoeid."  
(<https://sporza.be/nl/2020/10/22/stuwen-gentse-proffen-en-ketonen-brys-en-van-zandweghe-naar-goud-in-tokio~1603350396288/> geraadpleegd op 28/01/2021; Tim Brys, Olympische roeier, persoonlijk communicatie, interview: afgenomen op 1/12/2020; Sofie Debaere, gangmaker topsport en wetenschapper Sport Vlaanderen, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 4/1/2021)
  - Sinds deze lente staan met Jan Bourgois en Jan Boone twee proffen aan het hoofd van de Belgische roeiers. Met een doorgedreven wetenschappelijke benadering, met onder meer ketonen, willen ze vooral het duo Brys/Van Zandweghe naar succes leiden.
  - Tim Brys en Niels Vanzandweghe: "We gebruik het niet heel het jaar door. Deze zomer 1 maand voor de eerste keer gebruikt. Beste trainingsmaand ooit, maar er was vanalles anders dus niet zeker of het de ketonesters waren. We gaan ze wel sowieso pakken voor en tijdens de Olympische Spelen in 2021."

- Sofie Debaere: “Wij hebben gericht geïnvesteerd in ketonen voor een bepaalde groep atleten. Enkel atleten die potentieel de top 8 kunnen halen in hun discipline op de Olympische Spelen komen in aanmerking. We hebben ook gekeken naar de effectiviteit ervan in de verschillende disciplines. De verschillende disciplines waarin wij ketonen gebruiken, zijn zwemmen, wielrennen, atletiek (alleen lange afstand), triatlon, roeien en judo.”
- 2020: Jumbo Visma draait superseizoen en wint op een haar na de Tour De France. Hoofd antidopingagentschap Nederland spreekt zich uit tegen ketonen. (<https://www.wielerflits.nl/nieuws/nederlandse-dopingautoriteit-gebruik-van-ketonen-door-jumbo-visma-is-ongemakkelijk/> . geraadpleegd op 29/1/2020)
  - “Het staat dus niet op de dopinglijst, maar als wij vragen krijgen van sporters adviseren we ze om ketonen niet te gebruiken. Team Sunweb gebruikt ze om die reden ook niet. Dat Jumbo-Visma dat wel doet, vind ik ongemakkelijk.”
- 2020: De verkoop van ketonesters door HVMN draait vierkant en het verkoopt niet langer ketonen (september 2020). Veel sporters en sportorganisaties moeten op zoek naar andere betrouwbare verkopers voor hun aankoop van ketonen. SportVlaanderen die normaal ketonen aankoopt voor bepaalde olympische atleten moet ook op zoek naar een nieuwe verkoper. (Sofie Debaere, gangmaker topsport en wetenschapper Sport Vlaanderen, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 10/12/2021 & Peter Hespel, inspanningsfysioloog KU Leuven, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 19/01/2021)
  - Sofie Debaere: “Op dit moment zijn onze ketonen wel zo goed als op en het is koffiedik kijken op wanneer we een nieuwe levering zullen krijgen. Dat is een gevolg van dat HVMN, onze oorspronkelijke leverancier, gestopt is met de productie van de ketonesters”
  - Peter Hespel: “HVMN heeft het commercieel (de verkoop van ketonesters) volledig verknoeid.”
- 2020: We leren dat ketonen zich veel verder dan geweten verspreiden. KetoneAid laat weten dat het niet alleen levert aan wielrenners, ultralopers, marathonlopers en triatleten, maar ook aan MMA-vechters, boksers, tennisspelers, voetbaloeders, rugbypoeders, autosporters, E-sporters en zelfs beurshandelaars. (Frank Llosa, CEO KetoneAid, persoonlijke communicatie, interview afgenomen op 25/01/2021 & <https://www.tdeltas.global/pages/reviews> geraadpleegd op 11/02/2021)

- Llosa: “As for which sports, mainly cycling. The next group would be marathon and ultra, triathlon runners. Then it goes very wide to MMA fighters, tennis, football, soccer, race car driving. More stock brokers and some e sport gamers are starting to figure it out.”
- 2021: Dit jaar vinden de eerste olympische spelen plaats waarbij niet enkel de UK over ketonen kan beschikken. Ketoneaid en TdeltaS, twee Amerikaanse bedrijven, verkopen het supplement. De verkoop van ketonesters in Europa is nog niet gereguleerd en hierdoor kan het niet in bulk verkocht worden aan Europese landen. Ketonesters zijn ook nog eens erg duur, zo kost een flesje van het goedje (= 1 portie), al gauw 39 U.S. dollar. Vaak drinken atleten twee tot drie van deze flesjes per dag, dus dat loopt snel op. Het moeilijk verkrijgen en de prijs zal er dus voor zorgen dat niet elk land aan het supplement zal geraken voor de spelen. Ketoneaid (een van de twee grote leveranciers) heeft trouwens nog nooit geleverd aan een ander continent dan Noord-Amerika en Europa. Het al dan niet beschikken over ketonen zal mogelijk voor een oneerlijke concurrentie zorgen op de Olympische Spelen. (Tim Brys, Olympisch roeier, persoonlijke communicatie: interview, afgenomen op 1/12/2020; Sofie Debaere, gangmaker topsport en wetenschapper Sport Vlaanderen, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 04/1/2021 & Frank Llosa, CEO KetoneAid, persoonlijke communicatie, interview: afgenomen op 28/01/2021, <https://www.tdeltas.global/collections/buy>)
  - 1 Flesje ketonen kost \$39
  - Sofie Debaere: “De ketonen moeten altijd uit Amerika komen omdat de verkoop hier nog niet gereguleerd is, dat betekent ook een lange leveringstermijn. Als we tegen de Spelen geen nieuwe ketonen kunnen krijgen, hebben we wel een probleem. Ik vrees dat er, indien de opstart van de nieuwe productie, nog even op zich laat wachten, er een scheeftrekking zal ontstaan tussen de landen die wél en niet aan ketonen geraken.”
  - Frank Llosa: “I don't think we have shipped to Africa. Unless an African team has athletes in the EU, they order directly to the EU so I wouldn't know. As for South America, I don't think so, the same for Asia.”
  - Tim Brys: “We nemen ze 3x per dag.”

## TERUGKOPPELING/REFLECTIE HYPOTHESE EN TIJDLIJN

Bij de start was het eerst onze bedoeling om de verspreiding van ketonen in kaart te brengen. Bij nader inzien dachten we dat dit misschien iets te weinig nieuwswaarde had en schakelden we over op het idee om te bewijzen dat ketonen doping zijn. Dit bleek dan een doorgeschoten idee in de andere richting, namelijk onhaalbaar. Door gesprekken te voeren met mensen in het veld en literatuur over het onderwerp te raadplegen, zijn we veel wijzer geworden. Op die manier hebben we veel meer inzicht in het fenomeen en nieuwe ideeën gekregen. Na enkele overleg- en brainstormsessies, waarin onze promotoren hamerden op het proberen te achterhalen van een scheeftrekking, zijn we op het idee gekomen om ons op een ander aspect van de ketonen te richten: de prijs en de schaarste. Deze twee factoren maken dat ze enkel beschikbaar zijn voor rijkere landen met wetenschappelijke kennis over het hoe en wat van het product en er op die manier een scheeftrekking ontstaat.

We hebben er uiteindelijk voor gekozen om ons voornamelijk toe te spitsen op de Olympische Spelen. Hiervoor hebben we gekozen omdat de aankomende Spelen de eerste Spelen zullen zijn waarop ketonen breed commercieel verkrijgbaar zijn. Het zal niet enkel Team UK zijn die beschikt over ketonen. Zo zal o.a. België en Nederland gebruik maken van ketonen in functie van de Spelen in Tokyo. Tal van armere landen of landen met geen kennis over ketonen zullen geen gebruik kunnen maken van ketonen.

Wat de tijdlijn betreft konden we een stevige ruggengraat samenstellen op basis van berichtgeving in de pers. Dat ketonen een relatief nieuw fenomeen zijn, helpt hier ook bij waardoor we een vrij volledig beeld hebben kunnen schetsen. Met de info uit onze latere interviews en gesprekken met sleutelactoren in het verhaal hebben we de tijdlijn veel preciezer kunnen maken en het fenomeen veel beter kunnen vatten. O.a. via getuigenissen van atleten en begeleiders van atleten die gebruik maken van ketonen hebben we een goed beeld kunnen vormen van hoe ze juist gebruikt worden en wat de effecten nu juist zijn. Dit samen met de gesprekken die we voerden met inspanningsfysiologen zorgde voor een goede kennis van zowel de theorie als de praktijk achter de ketonen.

Via alle interviews die we deden en alle bronnen die we geraadpleegd hebben, zijn er enkele zaken die we kunnen concluderen i.v.m. ketonen gebruik in de topsport.

Ketonen worden echt niet alleen gebruikt binnen het wielrennen, dit werd redelijk snel duidelijk a.d.h.v. enkele bronnen. Naarmate we ook meer en meer verschillende topsporters en hun begeleiders interviewden, bleek het aanwezig in veel meer sporten dan we hadden kunnen denken.

Daarnaast kwam aan het licht dat tal van Belgische atleten ketonen gebruiken in de voorbereiding naar de aankomende Olympische Spelen in Tokyo. Nadat we contact hadden opgenomen met ketonen leveranciers bleek ook dat ketonen uitsluitend geleverd worden aan twee continenten, namelijk Noord-Amerika en Europa. Enkel landen met genoeg financiële middelen en de nodige kennis kunnen ketonen gebruiken in de opbouw naar de Spelen. Tot slot was er al wel wat verschenen in de media over hoe ketonen gebruikt kunnen worden en wat het nut ervan kan zijn. Toch bleef dit vaak redelijk oppervlakkig. Via de gesprekken die wij gevoerd hebben, hebben we nu wel een veel grotere duidelijkheid over waarom ketonen juist gebruikt worden (specifieke doeleinden). Daarnaast werd er ook al heel veel gesproken in de media of ketonen al dan niet de prestatie bevorderen en in welke mate dan juist. Toch vonden we hier heel veel tegenstrijdigheden. Opnieuw via tal van gesprekken met gebruikers van het supplement en experts hebben we een goed beeld op waar de waarheid hier nu juist ligt.

## GERAADPLEEGDE BRONNEN

### LITERATUUR

- Bloemen D. & Vandoorne T. (2017). *Ketonen, een nieuwe voedingsstrategie om sportprestatie en -recuperatie te bevorderen?*. Geraadpleegd op 12/02/2021 van [https://kics.sport.vlaanderen/Bloso/Gedeelde%20%20documenten/VTS-redactioneel/170401\\_KUL33\\_Ketonen.pdf](https://kics.sport.vlaanderen/Bloso/Gedeelde%20%20documenten/VTS-redactioneel/170401_KUL33_Ketonen.pdf)
- Hespel P. (2019). *Ketone bodies attenuate overreaching symptoms during an overload training program*. Leuven, België.
- Hunter M. L., & Sengers L. (2020). *Het verborgen scenario. Journalistiek onderzoek plannen en organiseren*. Utrecht, Nederland: Story-Based Inquiry Associates.
- Valenzuela, P. L., Morales, J. S., Castillo-García, A., & Lucia, A. (2020). *Acute Ketone Supplementation and Exercise Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(3), 298-308.

ONLINE ARTIKELS (ALLEMAAL LAATSTE KEER GERAADPLEEGD OP 20/05/2021)

- <https://www.runningandmore.be/ketonen-bij-duursport/#:~:text=Waar%20vindt%20het%20gebruik%20van,en%20fysiek%20paraat%20te%20houden>
- [https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU\\_jw5r-c](https://www.sportsintegrityinitiative.com/uk-sport-gave-ketone-esters-to-london-2012-medal-hopefuls/?fbclid=IwAR3ws-rgKcZWn17JkkMVHUdAdRUr5P3xKT36T5dA9SpK8I70YveU_jw5r-c)
- [https://nl.wikipedia.org/wiki/Groot-Brittanni%C3%AB\\_op\\_de\\_Olympische\\_Spelen#:~:text=Het%20is%20ook%20een%20van,Zomerspelen%20een%20gouden%20medaille%20behaalde](https://nl.wikipedia.org/wiki/Groot-Brittanni%C3%AB_op_de_Olympische_Spelen#:~:text=Het%20is%20ook%20een%20van,Zomerspelen%20een%20gouden%20medaille%20behaalde)
- <https://sporza.be/nl/2019/03/27/ketonen/>
- <https://www.tijd.be/ondernemen/sport/iedereen-aan-de-ketonen/10148598.html>
- <https://sporza.be/nl/2020/10/22/stuwen-gentse-proffen-en-ketonen-brys-en-vanzandweghe-naar-goud-in-tokio~1603350396288/>
- <https://www.wielerflits.be/nieuws/jumbo-visma-bevestigt-gebruik-van-ketonen/#:~:text=Bij%20Jumbo%2DVisma%20wordt%20gebruikgemaakt,%E2%80%9CKetonen%20zijn%20een%20voedingssupplement>
- <https://www.tdeltas.global/pages/reviews>
- <https://www.wielerflits.nl/nieuws/nederlandse-dopingautoriteit-gebruik-van-ketonen-door-jumbo-visma-is-ongemakkelijk/>
- <https://sporza.be/nl/2019/07/16/servaas-binge-soudal-lotto-dokter-ketonen-aicar/>
- <https://www.insidethegames.biz/articles/1102333/nigerian-government-basketball-support>
- <https://www.uksport.gov.uk/our-work/investing-in-sport/current-funding-figures>

## INTERVIEWS

### WETENSCHAPPERS

- Boone Jan (professor bewegingswetenschappen UGent, ex-AA Gent en begeleidt de roeiers voor Team Belgium)
- Debaere Sofie (gangmaker topsport Sport Vlaanderen)
- Hespel Peter (inspanningsfysioloog KU Leuven en werkend voor de wielerploeg Quick-Step)
- Meeusen Romain (fysioloog aan de VUB)
- Roelands Bart (fysioloog aan de VUB)

### SPORTERS

- Annys Maxim (ex-profvoetballer en coach KVK Wellen)
- Bakelants Jan (professioneel wielrenner bij Intermarché-Wanty-Gobert Matériaux)
- Brys Tim & Vanzandweghe Niels (Olympische roeiers, gebruikers ketonesters)
- Campenaerts Victor (professioneel wielrenner bij Qhubeka ASSOS)
- Marchandise Gilles (amateurvoetballer provinciale, heel veel bezig met voeding)
- Mignolet Simon (doelman Club Brugge, Rode Duivels, ex-doelman Liverpool)
- Naert Koen (Europees kampioen op de marathon)
- Teuns Dylan (wielrenner bij Bahrain-Merida)
- Paasschens Mathijs (wielrenner bij Bingoal-Wallonie Bruxelles)
- Wullaert Tessa (voetbalster Anderlecht, Rode Duivels, ex-Man City)
- Yagan Ben (amateurvoetballer bij KVK Tienen, kent niks van ketonesters)
- Verstraeten Yorre (Olympisch judoka, -60kg)

### (PLOEG)ARTSEN. KINESISTEN EN DIËTISTEN

- Aertgeerts Sven (ploegdokter Belgian Lions & Cats & Leuven Bears)
- Dalewyn Lode (ex-ploegdokter Club Brugge)
- Embrechts Koen (Antwerp Giants, Topvolley Vlaanderen)
- Jasper Arne (sport scientist RBFA)
- Paraskevopoulos Nicolas (Voedingsdeskundige RBFA)
- Redegeld Martijn (Voedingsdeskundige Jumbo-Visma)

- Tampere Thomas (ploegdokter Club Brugge)
- Thys Philip (ploegdokter KRC Genk)
- Van Damme Jan (RAFC, kinesist, ex-Club Brugge)
- Van Den Bosch Paul (sportcoach o.a. voor renners als Thomas De Gendt en Sven Nys vroeger)
- Van Oostveldt Katja (ploegdokter Red Lions)

#### *ANDERE*

- Colinet Cédrik (coördinator topsport CFWB)
- Huyghe Thomas (Assistent-coach Phantoms Boom)
- Lansor Matt (HVMN, hoofd onderzoek)
- LLosa Frank (CEO KetonAid)
- Manischalchi Taylor (HVMN, hoofd verkoop)

#### *BIJGEWOONDE LEZINGEN*

- Stubbs Brianna (Britse ex-roeister, wetenschapster en ex-medewerkster productie ketonesters HVMN, pioniersrol) Geraadpleegd via <https://youtu.be/653RRzorujY> op 26/1/2021
- Verboomen Nathan (medewerker 6d sports nutrition)
- Clarke Kieran (Britse onderzoekster aan Oxford University, ontdekker van keton-esters) Geraadpleegd via [https://www.youtube.com/watch?v=Cmc1RA\\_IQF8&t=2392s](https://www.youtube.com/watch?v=Cmc1RA_IQF8&t=2392s) op 21/10/2020



## Verspreiding ketonen in kaart: van de Premier League tot de olympische spelen



Supplementen zijn eigen aan het wielrennen en de topsport. Foto: Pieterjan Deprest

**Het gelijke speelveld dat in principe de basis van elke sportwedstrijd vormt, zal op de Olympische Spelen van Tokyo deze zomer niet gerespecteerd kunnen worden. De grote boosdoener? Corona. Daarbovenop wordt het verschil tussen rijk en arm nog eens benadrukt met de opmars van ketonen.**

Wereldwijd strooide de coronacrisis afgelopen jaar roet in het eten van heel veel verschillende sporters in evenveel verschillende disciplines. Buitenlandse stages werden geannuleerd, binnen sporten was vaak onmogelijk en het virus trof lukraak sommige sporters wel en andere niet. Kortom liepen voorbereidingen op de aankomende Olympische Spelen om diverse redenen massaal in het honderd.

In sommige landen sloeg het virus daarbij harder toe dan in andere. Waar de kloof tussen rijk en arm voordien al voor een ongelijk speelveld zorgde door bijvoorbeeld meer middelen voor betere trainingsfaciliteiten of de laatste nieuwe wetenschappelijke snufjes, diepte corona de kloof, zeker op mondiaal vlak, het afgelopen jaar nog wat verder uit.

Natuurlijk was het speelveld al nooit écht gelijk. Dat Wout Van Aert beter kan fietsen dan de auteur van dit artikel staat buiten kijf. En hij kan het ook niet helpen dat sponsors hem steeds het beste materiaal ter beschikking stellen. Dat laatste voordeel geldt voor alle sporters in rijkere landen ten opzichte van die in armere landen, het is bijna een natuurwet geworden.

Maar behalve de coronacrisis hebben enkele welvarende landen er dit jaar nog een troefkaart bij: ketonen.

### **De olievlek**

Sinds ketonen in 2018 het commercieel daglicht zagen, hebben ze zich als een olievlek over sportland verspreid. Weliswaar alleen daar waar de nodige financiering en kennis van zaken die verspreiding toelaten. Ketonen zijn erg duur en het effectief toepassen vereist expertise waarover slechts een selecte groep beschikt. De teams, atleten en organisaties die tot deze groep behoren, bevinden zich voornamelijk in West-Europese en Noord-Amerikaanse landen. Op de Olympische Spelen zal dit in bepaalde disciplines mogelijk een voordeel kunnen opleveren tegenover de rest van de wereld.

Hier bestaan uitzonderingen op: verschillende toppers uit andere windstreken trainen namelijk in West-Europa en/of Noord-Amerika, hebben gulle sponsors en dus ook toegang tot ketonen. Deze uitzondering geldt vooral voor sporters in rijkere sporten zoals wielrennen, want een Costa Ricaanse roeier zal niet op de Maas komen trainen.

Binnen West-Europa zit er wat financiering betreft nog een bijkomend verschil tussen de verschillende sporttakken. Een sport als voetbal is heel rijk, een sport als triatlon heeft het een stuk lastiger. In zo'n geval kan een sportfederatie in de bres springen om de atleten van ketonen

te voorzien, maar ook bij zulke organisaties krijgt niet iedereen die erom vraagt ketonen. Sofie Debaere is gangmaker topsport bij Sport Vlaanderen en coördineert verschillende projecten met ketonen: “We hebben in aanloop naar de Spelen van 2020 gericht geïnvesteerd in ketonen voor een bepaalde groep. De atleten die aanmerking komen zijn geselecteerd op basis van twee criteria. Het gaat om atleten die een discipline beoefenen waarbinnen ketonen nuttig kunnen zijn en die potentieel de top 8 kunnen halen in hun discipline op de Olympische Spelen. De disciplines waarin wij het gebruiken, zijn wielrennen, g-wielrennen, triatlon, marathon, zwemmen, roeien en judo. In totaal gaat het om een twintigtal atleten.”

Twee van de atleten die die hokjes afvinken zijn Olympische roeiers Tim Brys en Niels Van Zandweghe (lichte dubbeltwee). In de zomer van 2020 deden zij voor het eerst een experiment met ketonen: “We gebruiken ze niet de hele tijd, maar in periodes. Afgelopen zomer hadden we zo onze beste trainingsmaand ooit. Er was toen wel veel anders, dus we kunnen niet met zekerheid zeggen dat het dankzij de ketonen kwam. In aanloop naar en tijdens de Olympische Spelen gaan we ze wel sowieso gebruiken. In zo’n periode drinken we drie keer per dag een flesje ketonen: ‘s ochtends, ‘s middags en ‘s avonds. De ketonen onderdrukken honger wat het makkelijker maakt om op gewicht te blijven. Sport Vlaanderen betaalt de kosten, anders konden we ons dat nooit veroorloven.”

Peter Hespel is inspanningsfysioloog bij Deceunick-QuickStep en Team Belgium en professor aan de KU Leuven. Hij deed al veel toonaangevend onderzoek naar ketonen: “In het wielrennen kan je er niet meer naast kijken. Bij iedere ploeg die vorig jaar de Tour de France heeft gereden, gebruikte minstens één renner ketonen om beter te recupereren, met uitzondering van Sunweb (nu DSM, nvdr) misschien. Ook bij Team Belgium werken we met ketonen voor heel wat atleten.”

De verspreiding van ketonen beperkt zich niet tot de Olympische Spelen of de voorgaande disciplines. Ook in het voetbal, tennis, boksen, rugby, autoracen en bij e-sports hebben ketonen ingang gevonden. Concrete voorbeelden zijn experimenten bij ploegen in de Premier League, tennissers op Wimbledon en NFL-teams. Zelfs onze Rode Duivels wilden de sprong wagen. Voedingsdeskundige van de nationale voetbalploeg Nicolas Paraskevopoulos vertelt: “Ons experiment met ketonen viel door corona en een afgelaste stage in Qatar in het water. De bedoeling was om de ketonen eventueel op het komend EK te gebruiken. Bij gebrek aan een testperiode staat het idee voorlopig op pauze.”

## Wondermiddel

“Voor alle duidelijkheid: ketonen zijn geen wondermiddel”, klinkt het bij iedereen die ermee werkt.

Zowat alle betrokkenen geven aan dat ketonen slechts ‘een klein deel in een groot geheel van professionalisering’ zijn en dat ze een rechtstreeks effect onmogelijk kunnen vaststellen. Toch voegen de meesten er in één adem toe dat ze ketonen sowieso zullen blijven gebruiken, ondanks het enorme kostenplaatje en de vreselijke smaak.

“We gaan op zoek naar marginal gains, dat zijn kleine procentjes hier en daar die uiteindelijk misschien het verschil kunnen maken”, legt inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent & Sport Vlaanderen) uit. “En die mogen wat kosten.” Aan ongeveer 40 dollar per flesje en drie flesjes per atleet per dag loopt die kost inderdaad al gauw op.

Atleten die aan ketonen beginnen, zullen niet plots van nummer 100 naar 1 op de wereldranglijst springen. Brianna Stubbs, voormalig wetenschapper bij HVMN, het bedrijf dat pionierswerk verrichtte wat betreft de verkoop van en onderzoek naar ketonen, en tegenwoordig aan de slag als onderzoekster aan The Buck Institute geeft in een lezing aan de Universiteit van Roehampton een mooi voorbeeld van waar ketonen mogelijk een verschil kunnen maken: “Op de Olympische Spelen van 2016 in Rio de Janeiro won Eliud Kipchoge de marathon bij de mannen in een tijd van 2 uur 8 minuten en 44 seconden. Feyisa Lilesa eindigde tweede in een tijd van 2 uur 9 minuten en 54 seconden. De derde, Galen Rupp, kwam aan na 2 uur 10 minuten en 5 seconden. Het verschil tussen de eerste en tweede plaats was hier 0,91%, tussen de eerste en de derde plaats 1,05%. Iets verder in de klassering is het verschil tussen de vierde en de tiende ook slechts 1,1%. Zo zie je maar dat in topsport elk procentje het verschil kan maken. Een ander voorbeeld dat ik heel graag geef, is dat van de Boston Marathon in 2019. Op de finishfoto zie je dat het verschil tussen de eerste en de tweede amper enkele meters bedraagt, maar de eerste wint 150.000 dollar en de tweede 75.000. Bij sporten in ploegverband zoals voetbal, waar ook tactiek een grote rol speelt, vallen zo’n dingen natuurlijk veel moeilijker te meten.”

Ondanks dat het om een voordeel van ‘maar 1%’ zou gaan, moeten ketonen dus toch wel degelijk enig effect hebben. Een andere verklaring voor het massale gebruik ervan in een brede

waaier aan disciplines en een lichte paniecreactie wanneer leveringen achterblijven, is moeilijk te bedenken.

### **Vier toepassingen**

In verschillende sporten worden ketonen voor verschillende doeleinden gebruikt. Algemeen maken experts een onderscheid tussen vier toepassingen.

Ten eerste kunnen ketonen de recuperatie na een inspanning bevorderen. Ketonen drinken zou je lichaam sneller laten herstellen wat betekent dat trainingsarbeid opgedreven kan worden of, in het specifiek geval van wielrennen, dat je in een rittenwedstrijd als de Tour in de laatste week frisser aan de start staat dan je concurrentie. In principe kan deze functie binnen elke soort sport een voordeel opleveren.

Jumbo-Visma is één van die ploegen in de Tour. Martijn Redegeld is er voedingsdeskundige en licht toe: “Bij ééndaagse wedstrijden zijn ketonen voor ons niet zo belangrijk, voor een Tour de France, Vuelta of Giro is dat wel wat anders, maar meer wil ik daar liever niet over kwijt.”

De tweede functie die onderscheiden wordt, is gewichtscontrole. Ketonen kunnen een hongergevoel onderdrukken wat het makkelijker maakt om op een bepaald gewicht te blijven of (relatief) sneller af te vallen. Deze toepassing kan interessant zijn voor -uiteeraard- sporten waar gewichtsklassen meespelen als judo, boksen, roeien... Bij deze functie is een juist gebruik heel belangrijk, want er zijn aanwijzingen dat bij inname tijdens de inspanning atleten aan kracht inboeten.

Als derde kunnen ketonen functioneren als een extra brandstof naast vetten en koolhydraten. Dit zou ervoor zorgen dat je aan het einde van een lange inspanning iets meer koolhydraten over hebt voor een beter of extra eindschot. Hier loert nog een risico om de hoek: ketonen tijdens de inspanning drinken, kan maagproblemen veroorzaken. De combinatie met bicarbonaat (bakpoeder) zou hiervoor een oplossing bieden. Denk bij deze toepassing ook weer aan wielrennen.

Tot slot zouden ketonen een cognitieve functie hebben. Hierover bestaat weliswaar het meeste discussie en het minste wetenschappelijk bewijs. Ketonen zouden kunnen helpen bij het bewaren van focus voor een langere periode, al dan niet tijdens een inspanning. Deze toepassing

zou voornamelijk interessant kunnen zijn voor sporters die snel en veel beslissingen moeten maken zoals e-sporters.

Bij Sport Vlaanderen dienen de ketonen vooral één bepaald doel. Sofie Debaere: “We gebruiken de ketonen vooral in functie van recuperatie om harder te kunnen trainen. In de mate van hoe meetbaar zoiets is, hebben we op dat vlak een groot effect van de ketonen waargenomen. Afhankelijk van de discipline zullen de ketonen enkel in aanloop naar de Spelen gebruikt worden, en niet op de Spelen zelf omdat dat mogelijk een negatief effect heeft. Zeker voor judo, waar er studies zijn die initieel krachtverlies aantonen bij gebruik tijdens de inspanning. We zijn natuurlijk niet 100% zeker of ketonen effectief werken, maar de sporters geven zelf aan van wel, en als het dan een placebo-effect is, dan is het maar zo, dat werkt ook.”

### **First come, first serve**

De aanvoer van ketonen wordt voorzien door twee grote spelers die de markt op dit moment domineren: TdeltaS en KetoneAid, twee Amerikaanse bedrijven met elk een patent op hun soort ketonen. Hun formules zijn weliswaar erg gelijkaardig en de ontwikkeling van beide soorten vertrekt van dezelfde basis.

In Europa is de verkoop van ketonen nog niet gereguleerd en dus moeten Europese teams hun ketonen in bulk aan de andere kant van de Atlantische oceaan bestellen. Dit bemoeilijkt bestellingen en kan tot lange leveringstijden leiden.

Voor elk apart lot ketonen hebben sportteams een certificaat van het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) nodig dat de zuiverheid van de ketonen garandeert. Dit is niet specifiek voor ketonen, maar standaardprocedure. Dit vlot de leveringen ook niet.

Bij beide bedrijven geldt een first come, first serve-principe. Dat principe zorgde, samen met de lange leveringstermijn, in aanloop naar de Spelen al voor enige ongerustheid. De voorganger van TdeltaS, HVMN, stopte in september 2020 immers met de productie van ketonen wegens te kleine winstmarge en te veel problemen in het productieproces. Hierdoor kwam de levering van ketonen voor veel verschillende teams in het gedrang omdat het onduidelijk was wanneer opvolger TdeltaS precies in de bres zou springen.

### **Supersoldaten**

Ketonen, hoe zat dat ook alweer?

Op het moment dat ons lichaam een voedsel- en/of dranktekort heeft, activeert het een laatste noodmechanisme als buffer om een volledige ineenstorting te vermijden en zo efficiënt mogelijk om te springen met de laatste restjes energie: ketonen.

Begin 2000 kreeg professor Kieran Clarke de opdracht van het Amerikaanse leger om een goedje te produceren dat soldaten aan het front langere tijd in betere conditie moet houden. Clarke stootte op ketonen als hét ideale product. De soldaten moesten zichzelf natuurlijk niet eerst uithongeren; Clarke produceerde artificieel exogene (niet-lichaamseigen) ketonen, of keton-esters. Dat zijn ook de ketonendrankjes waarover het gaat in sportcontext.

Deze keton-esters bieden, behalve dat je je niet eerst moet uithongeren, nog een ander voordeel: de concentratie ketonen in het bloed is na inname vele malen groter dan wanneer je ze zelf zou aanmaken.

De Britse Clarke ontwikkelde het ketonendrankje voor de Amerikanen aan de universiteit van Oxford. UK Sport, het Sport Vlaanderen van Groot-Brittannië, kreeg lucht van het experiment en wilde ook een deel van de koek. Ze stelden voor om de ketonen op atleten te testen en gingen in zee met Clarke.

De eerste keer dat ketonen op de radar in sportland kwamen, was na de Olympische Spelen van 2012. Uit gelekte documenten en getuigenissen van atleten bleek dat UK Sport haar atleten ketonen had laten nemen in de voorbereiding op en tijdens de Spelen. De atleten moesten een zwijgovereenkomst tekenen, maar verschillende sporters werden ziek en het experiment kreeg heel wat kritiek. Het werden met 65 medailles de meest succesvolle Spelen voor Groot-Brittannië sinds WO1.

In hetzelfde jaar begon de 8-jaren durende hegemonie van het Britse Team SKY in de Tour de France, met uitzondering van 2014 toen vrijbuiters Nibali won.

De Britse superioriteit in de Tour duurde tot 2018. Ketonen werden commercieel verkrijgbaar en verschillende topteams sprongen gretig op de kar. Vanaf 2019 liep het opvallend minder goed voor de Britse ploeg. In 2020 nam Jumbo-Visma, dat openlijk zegt ketonen te gebruiken, de touwtjes in handen.

## **Tegenstand & doping**

Ketonen zijn officieel een legaal voedingssupplement, maar balanceren volgens critici op het randje van doping. Volgens verschillende experts is dit een gevolg van de dopingerfenis van het wielrennen, waar de ketonen in eerste instantie op grote schaal ingang vonden.

Ketonen krijgen daardoor te maken met serieuze tegenstand. De Mouvement Pour un Cyclisme Crédible (MPCC) spreekt zich bijvoorbeeld sterk uit tegen het gebruik ervan. De organisatie bundelt de stemmen van meer dan 340 wielrenners uit het profpeloton. Tien WorldTour-ploegen zijn lid en voorbeelden van leden zijn Greg Van Avermaet, Marc Hirschi, Tiesj Benoot, Stefan Küng, Søren Kragh Andersen en Arnaud Démare. Om maar te zeggen dat het niet om de eerste de beste renners gaat.

Het WADA stelt drie criteria voorop om te bepalen of een product als doping moet worden beschouwd. Als een product aan twee van de drie voldoet, komt het op de dopinglijst.

Het eerste criterium is: heeft het een mogelijk positief effect op prestaties? Voor ketonen is het antwoord hierop ‘mogelijk, ja’. Studies zijn veelbelovend, maar tonen nog niet altijd eenduidige resultaten. Ook bij (ex-)gebruikers van ketonen klinken gemengde meningen.

Het tweede criterium is: heeft het een mogelijk negatief effect op de gezondheid van de atleet? Voor ketonen is het antwoord hierop ‘voorlopig niet’, omdat de effecten op lange termijn voor de gezondheid niet gekend zijn.

Het derde criterium is: gaat het product in tegen de geest van de sport? Of met andere woorden: zorgt het voor een oneerlijke sport? Het antwoord hierop hangt af van interpretatie. Deze vraag moet worden afgetoetst aan de code van het WADA die in vage voorschriften voorziet.

Op basis van deze criteria valt er dus wel wat voor te zeggen om ketonen als doping te beschouwen. Dat het een lichaamseigen voedingssupplement is en de effecten niet ontegensprekelijk bewezen zijn, pleit dan weer voor de ketonen. Of zoals inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent & Sport Vlaanderen) het standpunt van de voorstanders mooi verwoord: “Als ketonen doping zijn, dan is koffie dat ook. Misschien moeten we eten verbieden.”

Dat verschillende teams en sporters niet wensen te reageren, wekt alleszins een argwanende indruk en voedt wantrouwen.



## **Besluit**

Er hangt rond alles wat de ketonen betreft intussen nog steeds veel vraagtekens: waarom blijven verschillende sporters en ploegen er zo geheimzinnig over doen? Op welke manier werken ze nu precies het beste? Waarvoor kunnen ze allemaal gebruikt worden? En wat zijn de effecten ervan voor gebruikers op lange termijn?

Inmiddels weten we dat ketonen zich als een olievlek door topsport verspreid hebben, dus heeft het geen zin om het nog langer als taboe te beschouwen en te behandelen.

Het debat moet worden gevoerd, want net zoals bij supergestroomlijnde zwempakken en elastische loopschoenen leveren ketonen voordelen op voor atleten, teams, federaties of landen met de nodige financiering en kennis. Degenen die er minder warmpjes bijzitten, worden benadeeld. Zo ontstaat er een (verdere) scheeftrekking doordat de ongelijkheid in wapens waarmee de verschillende sporters aan de start komen, weer eens vergroot wordt.

Het argument dat sport nooit eerlijk is omdat iemand als Wout Van Aert harder kan rijden dan de auteur van dit artikel houdt in deze geen steek, want met welke genen, op welke plaats en op welk moment je geboren wordt, heb je niet in de hand. Flesjes ketonen wél.

## DEEL III: REFLECTIE

Daan Paredis

### PROCESVERSLAG

Bij het schrijven van deze masterproef onderzoeksjournalistiek over ketonen in topsport ben ik allereerst begonnen met me te verdiepen in het onderwerp. Mijn medestudent Pieterjan wist bij het begin al veel meer over ketonen dan ik. Daarom heb ik bij aanvang van dit academiejaar nadat we de goedkeuring van onze promotoren hadden gekregen om dit onderwerp voor onze masterproef te behandelen, me eerst en vooral ingelezen over wat ketonen en ketonesters precies zijn, het verschil tussen endogene en exogene ketonen, hoe ketonen functioneren in ons lichaam en de mogelijke voordelen die ketonen in verschillende opzichten kunnen bieden. Op de hoogte zijn van zo veel mogelijk details omtrent het onderwerp is natuurlijk een cruciale eerste stap bij elk onderzoekopzet.

De literatuur die ik hiervoor heb doorgenomen, was van verschillende aard. Er is al heel veel geschreven over ketonen, dus heb ik ervoor gekozen om wat journalistieke artikels betreft me enkel te focussen op internationale kwaliteitspers. Op die manier wou ik een helder beeld krijgen over het hoe en wat en tegelijkertijd de roddels en sensatie vermijden die bij ketonen erg vaak de kop opsteken.

Wat wetenschappelijke literatuur betreft, heb ik lang niet alle wetenschappelijke artikels doorgenomen die ooit gepubliceerd zijn omdat de meeste in plaats van op sportprestaties puur op de technische werking van ketonen gefixeerd waren en de studies die wél waren ingericht met de focus op topsport zo goed als altijd het nieuws haalden en daar zodus een voldoende samenvatting te rapen viel om de kern van de studie te begrijpen.

Volgens mij was het voor ons onderzoekopzet ook niet nodig om al die wetenschappelijke studies een voor een uit te spitten aangezien onze focus niet lag op de technische aspecten van de eventuele functionaliteit. Het zou daarbij heel erg tijds- en arbeidsintensief werk geweest zijn, dat op de koop toe weinig tot geen meerwaarde zou gehad hebben. Om toch een -naar ik aanneem- voldoende portie wetenschappelijk-technische bagage mee te krijgen, heb ik een college van onderzoekster en pionier op het gebied van ketonesters Brianna Stubbs gevolgd

waarin zij de belangrijkste studies die ketonen in topsportverband behandelen, aanhaalde, beschreef en vergeleek.

Ik denk dat deze eerste stap vlot is verlopen. We hebben met de uit de pers verzamelde informatie een prima tijdlijn kunnen samenstellen die vaak als ruggengraat voor het verdere verloop van ons onderzoek heeft gediend. Bij de interviews die ik achteraf met verschillende experts deed, waar ik zo dadelijk nog op terugkom, kon ik vlot meepraten en had ik nooit het gevoel helemaal in het ongewisse te zijn wat betreft actuele, reeds geweten informatie over of iets technischere aspecten van ketonen.

Nadat we deze tijdlijn als basis hadden gelegd, zijn we in het veld aan de slag gegaan. Pieterjan en ik hebben voor elke contactronde in overleg een lijst samengesteld van telkens ongeveer 15 personen die we interessant achtten voor ons onderzoek waarna we deze lijst in twee verdeelden en ieder voor een afgesproken deadline contact opnam met de hem toegewezen personen.

Als ik achteraf hierop terugblik en reflecteer over wat we via wie te weten zijn gekomen, denk ik dat we hierin meestal goede keuzes gemaakt hebben. Toch denk ik dat we er nog meer hadden kunnen uithalen als we meteen een ruimere selectie van mogelijke interviewees hadden gemaakt. Nu werden geplande interviews soms uitgesteld en werden we gedwongen te wachten. Als we daarentegen al een ruimere lijst hadden, konden we deze blijven afhaspelen. Bij een werk van deze grootte is elke tijdswinst mooi meegenomen. Een voordeel van het in rondes werken, was wel dat we om de zoveel tijd opnieuw evalueerden en samenzaten en zo kort op de bal konden spelen om eventuele koerswijzigingen door te voeren.

Het contact leggen op zich en de interactie met onze actoren liep meestal goed. Ik kon via mijn persoonlijk netwerk redelijk snel aan enkele interessante contacten komen. Ik heb mezelf op dit vlak weinig te verwijten qua manier van aanpak, behalve in het geval van Robin Jacobs misschien. Bij dit contact ben ik iets te onbezonnen te werk gegaan. De verklaring hiervoor is dat ik op dat moment al zo lang met het onderwerp bezig was, dat ik niet had verwacht dat iemand een vraag over het ketonen als aanstootgevend zou kunnen opvatten. Dit heeft me geleerd dat ik in elk geval steeds alert en eerder voorzichtig of terughoudend moet zijn in communicatie met mogelijk belanghebbende vreemden.

Er zijn enkele mogelijk interessante personen die ik niet heb kunnen bereiken. Ook hier denk ik dat ik gedaan heb wat mogelijk was. Ik heb bij elke niet-bereikte persoon verschillende pogingen tot bellen gedaan, ik heb daarbij geen enkel telefoonnummer niet gevonden, en verschillende mails gestuurd. Wat ik meer had kunnen doen, was hun thuis- of trainingsadres opzoeken en aanbellen, maar ik denk dat mensen die niet gecontacteerd willen worden, daar ook niet blij van zullen worden en corona daarbovenop betekende voor mij persoonlijk de drempel te veel.

Een ander hiaat in ons onderzoek wat betreft contacten is dat we grotendeels binnen België gebleven zijn. Topsport en ketonen zijn een internationale aangelegenheid, een internationaal verhaal. Ik denk dat we om die extra stap te zetten, meer tijd en middelen nodig hadden. Ik heb wél contact met de twee grote leveranciers van ketonen in Amerika kunnen leggen en een Britse lezing bijgewoond. Al bij al denk ik dat we binnen de moeilijke wereld die sport tegenwoordig is om de juiste mensen vast te krijgen, het best goed hebben gedaan.

Wat betreft het bewaren, structureren en verwerken van alle informatie in de masterfile denk ik dat er veel verbetering mogelijk was. In het begin had ik hier niet echt een plan voor voorzien waardoor ik op een gegeven moment het overzicht verloor van wat precies wel of niet gedaan was en waar welk bestand nu ook alweer stond. Gelukkig heb ik dit op tijd opgemerkt en het kunnen rechtekken zonder dat er info verloren is gegaan.

Bij andere delen van de masterfile zoals de hypothese en dergelijke heb ik in het begin niet lang genoeg stilgestaan. Ik ben gewoon begonnen met zo veel mogelijk informatie te verzamelen en mensen te interviewen, dat kwam grotendeels omdat ik weinig over het onderwerp wist. Op zich heeft dit geen groot euvel gevormd omdat we in het proces van interviewen en opzoeken uiteindelijk op onze invalshoek gestoten zijn, maar terugblikkend hierop bepaal ik in het vervolg wel graag op voorhand de juiste richting om chaos te voorkomen, een duidelijk doel voor ogen te hebben en niet overal met losse eindjes te zitten. Later hebben we dan ook wel effectief teruggekoppeld om op koers te blijven.

Het schrijven van het artikel liep niet van een leien dakje. Op zich kon ik het verhaal dat ik voor ogen had, redelijk snel en naar mijn gevoel best duidelijk neerpennen. Na enkele feedbacksessies bleek dat er verschillende visies waren op hoe we het verhaal het best konden

brengen. Hier de goede middenweg in vinden, vond ik misschien wel een van de grootste moeilijkheden van onze masterproef, samen met het bepalen van de precieze invalshoek.

De bepaling van die invalshoek is zoals hierboven al even ter sprake kwam niet meteen een schot in de roos geweest, maar eerder organisch gegroeid. Het oorspronkelijke idee was om de verspreiding van ketonen in kaart te brengen. Na een eerste feedbacksessie bleek dit niet ambitieus genoeg. Ons volgende plan was aantonen dat ketonen doping zijn, maar dit bleek omwille van veel variabele factoren waarop we geen grip hadden, simpelweg niet aantoonbaar en waarschijnlijk ook gewoon niet feitelijk. In de tussentijd bleven we alvast de verspreiding uitzoeken.

Na een volgende feedbacksessie werden we richting oneerlijke concurrentie gestuurd. Hier hebben we lang op ingezet, maar ook deze invalshoek vertoonde enkele mankementen zoals dat sport nooit eerlijk is en budgetten of nationaliteit, ook steeds een rol speelden. Op een gegeven moment had ik een vergelijking gemaakt tussen de budgetten van het Nigeriaans en het Brits ministerie van Sport, maar hier zat ik toen veel te ver verwijderd van ketonen op een pad dat een onderzoek op zich waard is. Uiteindelijk is ons nieuws toch de grote verspreiding van ketonen met als case de Olympische Spelen.

Persoonlijk heb ik uit dit onderzoeksproces geleerd dat het goed is om af en toe een stap terug te zetten en het grotere plaatje te bekijken in plaats van steeds te blijven graven omdat ik op die manier mijn focus opnieuw kan scherpstellen en eventueel bijsturen waar nodig in plaats van met oogkleppen op steeds dieper ergens in te blijven tunnelen. Dit was soms een euvel tijdens het proces, ik denk dat ik op dat vlak van structureren en plannen in het algemeen nog stappen kan zetten, maar hieruit wel veel geleerd heb. Puur wat kennis betreft ben ik veel te weten gekomen over ketonen. Ik denk ook dat ik enkele interessante contacten binnen de sportwereld heb gelegd. Het resultaat voldoet min of meer aan mijn verwachtingen. Onze bevindingen op zich vind ik best aardig, alleen had ik gehoopt meer details te kunnen geven over de gebruikers en de situatie internationaler te kunnen schetsen. Toch zou ik denk ik de manier waarop we deze aspecten hebben aangepakt, niet anders doen.

## ACADEMISCHE REFLECTIE

De grootste moeilijkheid in ons onderzoeksproces kwamen we volgens mij tegen bij het bepalen van de invalshoek. Om uit een groot pakket informatie het interessantste te distilleren en daar nieuws van te maken, betekende de grootste uitdaging. Daarom denk ik dat het interessant is om in deze academische reflectie dieper in te gaan op die invalshoek waarmee we ons onderzoek benaderen. Ik zal hier verder op basis van het procesverslag, wat een voorstelling geeft van de bepaling van de invalshoek en de verschillende stappen die we hierbij doorlopen hebben, het verloop van deze bepaling en ons uiteindelijk resultaat aftoetsen aan en analyseren aan de hand van verschillende theorievormingen over nieuwswaarden en nieuwsselectie.

Om te beginnen zal dit verslag een antwoord proberen te formuleren op de vraag ‘Wat is nieuws?’ om een uitgangspunt vast te leggen van waaruit later de analyse van onze invalshoeken gemaakt kan worden. Onder ‘wat is nieuws?’ vallen aansluitend nieuwswaarden en manieren van nieuwsselectie. Het doel van deze uiteenzetting is om tot slot de verschillende fases en vormen die onze invalshoek in het onderzoeksproces heeft ondergaan, te toetsen aan deze verschillende perspectieven op nieuwswaarden en manieren van nieuwsselectie om zo te analyseren welke invalshoeken mogelijk nieuwswaardig waren en/of zijn volgens welk perspectief. Deze beschouwing laat toe te onderzoeken of bij het bepalen van de invalshoek voor ons onderzoek steeds al dan niet bewust met de nodige nieuwswaarden in het achterhoofd en de daarbij horende journalistieke reflex te werk is gegaan. Tenslotte kan op basis van de toetsing van onze uiteindelijk invalshoek worden afgeleid of ons onderzoek al dan niet nieuwswaarde heeft en of we uiteindelijk de meest nieuwswaardige invalshoek gekozen hebben.

Om het antwoord op de vraag ‘wat is nieuws?’ te formuleren alvorens over te gaan naar de toetsing van ons onderzoek hieraan, grijpen we terug naar de definiëring van Harcup en O’Neill (2016). Zij bespreken verder bordurend op de funderende studie van Galtung en Ruge (1965) wat betreft deze thematiek het proces van nieuwsselectie en onderscheiden hierbij tien verschillende nieuwswaarden die een onderwerp algemeen beschouwd mogelijk nieuwswaardig maken. Deze algemene bepalingen zijn niet absoluut, maar dienen als bijdrage ter indicatie van wat de nieuwsselectie haalt om het proces beter te kunnen begrijpen en zullen hier ook zo gebruikt worden.

Om een antwoord vanuit een ander perspectief op dezelfde vraag te krijgen, zullen de verschillende invalshoeken ook worden ontleed met gebruik van de discursieve benadering zoals Bednarek en Caple (2012) die beschrijven. Zij gooien de bepaling over een andere boeg en kennen op basis van de gebruikte taal in een bericht al dan niet nieuwswaarde toe aan een onderwerp.

De eerste nieuwswaarde die Harcup en O'Neill (2016) onderscheiden is 'the power elite'. Als een verhaal over machtige individuen, organisaties of instituties gaat, zit er bijna altijd wel wat nieuws in. De tweede die ze onderscheiden leunt hier dichtbij aan: celebrities. Verhalen over beroemde personen vormen stevast voer voor nieuws. Een derde nieuwswaarde is entertainment: verhalen over seks, showbusiness, dieren, humor, noem maar op, wat leuk is, wordt gebracht. Surprise is de vierde nieuwswaarde, een verrassend verhaal, mogelijk contrasterend, werkt ook. De vijfde nieuwswaarde is bad news. Negatieve verhalen zoals conflicten verschijnen veel in de media. De zesde nieuwswaarde is tegenhanger van de vijfde: good news. Verhalen met een erg positieve ondertoon zoals bevrijdingen of genezingen worden ook gretig opgepikt. Als zevende nieuwswaarde onderscheiden ze magnitude, dat gaat over verhalen waar veel mensen bij betrokken zijn of die (mogelijk) een grote impact hebben. Ten achtste is er de nieuwswaarde relevance die betrekking heeft op verhalen die aansluiten bij interesses van het lezerspubliek van het nieuwsmedium en daarom relevant zijn. Follow-up wordt als negende nieuwswaarde gedefinieerd. Dit omvat nieuwsverhalen die afgeleid zijn van onderwerpen die al in het nieuws zijn. Als tiende en laatste nieuwswaarde onderscheiden ze newspaper agenda. Deze gaat over de specifieke selectie van bij de agenda passende verhalen die een medium maakt om haar eigenheid voorop te stellen.

Bednarek en Caple (2012) hanteren ter bepaling van nieuwswaarden een discursieve in plaats van een cognitieve aanpak. Dit betekent dat zij op basis van de taal gebruikt in een bericht, dus de toon waarop en met welke onderliggende houding of attitude iets geschreven wordt, zeven verschillende nieuwswaarden distilleren die uitmaken of een bericht al dan niet als nieuwswaardig wordt beschouwd.

De eerste hierin is negativity, waarbij in de taal specifiek uitdrukking wordt gegeven aan negatieve elementen van een gebeurtenis. De tweede is prominence. Bij deze wordt in de taal nadruk gelegd op de elitaire status van een individu, organisatie of land. Consonance, als derde, vindt plaats wanneer stereotypes binnen een bepaalde groep of gebeurtenis worden bevestigd

in het bericht. Gedrag van beroemdheden dient hier als voorbeeld. Wanneer de gevolgen van een gebeurtenis in de taal benadrukt worden, spreken Bednarek en Caple (2012) als vierde over impact. Ten vijfde is er novelty, dit spreekt nogal voor zich als nieuwswaarde: wanneer de schrijver gewag maakt van onverwachte gebeurtenissen. In het geval er geschermd wordt met termen die de omvang van een gebeurtenis intensifiëren of uitvergrooten, spreken we ten zesde van superlativiness. De zevende en laatste nieuwswaarde is personalisation. Dit is het geval wanneer in de tekst de persoonlijke insteek van een gebeurtenis, die ook betrekking kan hebben op de lezer, in de verf wordt gezet.

De verschillende invalshoeken zoals beschreven in het procesverslag die in de loop van ons onderzoek de revue zijn gepasseerd, zullen hieronder één voor één worden afgetoetst aan de nieuwswaarden binnen de net besproken modellen van Harcup en O'Neill (2016) en Bednarek en Caple (2012).

Het oorspronkelijke idee dat als invalshoek voor ons onderzoek moest dienen was het in kaart brengen van de verspreiding van het gebruik van ketonen in topsport. Afgetoetst aan de nieuwswaarden van Harcup en O'Neill (2016) kunnen bij deze invalshoek twee nieuwswaarden worden afgevinkt: celebrities en surprise. De actoren in het verhaal langs deze invalshoek zijn topsporters en topsporters zijn in de meeste gevallen bekende personen. Het wijdverspreide gebruik van ketonen door deze topsporters is niet geweten en is verrassend, ziedaar de nieuwswaarde surprise. Relevance kan voor deze invalshoek een mogelijke derde nieuwswaarde zijn, als het gaat om een nieuwsmedium dat specifiek over sport of voedingssupplementen schrijft. Deze invalshoek zou op basis van de nieuwswaarden van Harcup en O'Neill (2016) dus wel degelijk nieuwswaarde hebben gehad.

Om deze invalshoek aan Bednarek en Caple (2012) te kunnen toetsen, moeten we eerst een mogelijke titel van het nieuwsbericht maken omdat de bepaling van mogelijke nieuwswaarden op basis van de taal in een bericht gebeurt. 'Verspreiding van het gebruik van ketonen in topsport in kaart gebracht', als voorbeeldtitel bij dit onderzoek bevat alle elementen van de invalshoek. De methode van Bednarek en Caple (2012) volgend, past bij deze titel enkel de categorie prominence omdat het om topsport gaat. Indien er in de titel meer nadruk was gelegd op de enorme omvang van de verspreiding of op het feit dat de grote verspreiding niet geweten was, kon eventueel worden gesteld dat novelty en superlativiness ook van toepassing waren, maar door de droge ondertoon van de titel ontbreken die aspecten in deze. Deze invalshoek zou



dus volgens de methode van Bednarek en Caple (2012) niet zo heel nieuwswaardig geweest zijn.

De volgende invalshoek die we overwogen, was aantonen dat ketonen doping zijn. Dit bleek achteraf om verschillende factoren nooit haalbaar, maar deze invalshoek hebben we wel degelijk bestudeerd en wordt dus ook hier zodanig behandeld. Volgens de categorieën van Harcup en O'Neill (2016) voldoet dit verhaal aan twee, mogelijk vijf of zes nieuwswaarden. Het is een verrassende invalshoek omdat ketonen of doping enerzijds niet elke dag in het nieuws komen en anderzijds met een contrasterend kantje omdat ketonen een voedingssupplement zijn dat tot nu toe niet als doping werd beschouwd. De nieuwswaarde surprise is hier dus zeker op z'n plaats. Doping betekent valsspelen en valsspelen betekent bad news, dus aan deze waarde voldoet de invalshoek zeker ook. Het gaat natuurlijk weer om een specifiek op sport geconcentreerd verhaal, dus zal relevance altijd een mogelijke extra nieuwswaarde zijn, indien het gaat om een medium dat over sport schrijft. In deze kan daar ook agenda-setting nog aan toegevoegd worden indien het om een medium gaat dat moraliteit hoog in het vaandel draagt. Follow-up is de laatste mogelijke nieuwswaarde, afhankelijk van over welke tijdsperiode dit gaat. Het onderwerp is al eerder vanuit deze invalshoek in het nieuws geweest, maar niet heel recent. Celebrity is in deze niet van toepassing omdat de focus specifiek op de ketonen ligt en niet op de gebruikers ervan, hoewel dat in een vervolgartikel of later in het artikel wél een extra nieuwswaarde kan vormen. Gebaseerd op Harcup en O'Neill (2016) kan dus besloten worden dat deze invalshoek absoluut nieuwswaardig zou zijn.

Om de toetsing met Bednarek en Caple (2012) te kunnen doen, wordt van de beschreven invalshoek volgende titel afgeleid: 'Ketonen moeten als doping beschouwd worden'. In dit bericht kan volgens de methode van Bednarek en Caple (2012) opnieuw amper één nieuwswaarde worden opgemerkt: novelty. Het is verrassend voor de gemiddelde lezer omdat doping niet elke dag in het nieuws komt en voor de kenners van het onderwerp omdat het, hoewel het een prestatiebevorderend middel is, om een voedingssupplement gaat. Er vallen hier wel drie andere mogelijke nieuwswaarden aan toe te voegen indien de titel van deze invalshoek anders geformuleerd zou zijn, namelijk negativity, consonance en prominence. Negativity indien er in deze zin duidelijk een negatieve houding wordt aangenomen tegenover het feit dat ketonen als doping worden gezien. Het kan op de manier dat het nu is geschreven ook een positief verhaal zijn. Consonance indien er wordt gesproken over en teruggerepen naar stereotypes over topsporters die een nieuw middel gebruiken wat achteraf doping blijkt te zijn.

Prominence indien de topsporters worden benoemd. Zij zijn actoren in het verhaal, maar komen op dit moment niet ter sprake. In deze titel gaat het puur over de ketonen. Op basis van deze analyse kan dus gesteld worden dat deze invalshoek wel nieuwswaardig zou zijn, maar gerust een extra waarde kan gebruiken.

Na een volgende feedbacksessie werd in ongeveer dezelfde richting ervoor gekozen om als invalshoek voor het verhaal uit te zoeken of ketonen het gelijke speelveld in topsport verstoren door hun exclusiviteit. Harcup en O'Neill (2016) hierop toegepast kunnen we enkel rekenen op bad news en celebrity als nieuwswaarden. Het gaat om een conflict: de eerlijke sport die verstoord wordt door een exclusief middel, dat is bad news en waar topsport is, zijn celebrities. Surprise is moeilijk om in deze aan te duiden als nieuwswaarde omdat het speelveld op zich in eerste instantie eigenlijk al niet gelijk is, kijk naar voetbalploegen met miljardairs als eigenaar, en een grotere verstoring ervan niet zo zeer tot de verbeelding wekt, in deze zeker omdat het door een toegelaten iets gebeurt en in de invalshoek geen gewag wordt gemaakt van vals spel. Zoals eerder geldt ook hier relevance weer als mogelijk bijkomstige nieuwswaarde indien het gaat om een medium dat over sport of voedingssupplementen bericht. Hieruit mogen we concluderen dat deze invalshoek volgens de categorieën van Harcup en O'Neill (2016) best nieuwswaardig zou zijn.

Opnieuw een titel genererend om de analyse met het instrument van Bednarek en Caple (2012) te kunnen maken, wordt in deze geopteerd voor: 'Exclusieve ketonen in topsport verstoren het gelijke speelveld'. Hieruit valt zeker één nieuwswaarde af te leiden. Het woord exclusief verradt iets ongewoon en drukt een zekere zeldzaamheid uit, daarom is de nieuwswaarde surprise hier zeker van toepassing. Topsport komt ter sprake, maar echte grote namen ontbreken in deze titel, prominence kan dus niet afgevinkt worden als nieuwswaarde. Wat betreft impact als nieuwswaarde wordt die wel benoemd: 'verstoren het gelijke speelveld', maar blijft de urgentie ervan in deze formulering uit. Of deze nieuwswaarde hier dus van toepassing is, is een twijfelgeval. Alles samen kan hieruit het besluit getrokken worden dat deze invalshoek volgens Bednarek en Caple (2012) nieuwswaarde heeft, maar niet bijzonder veel.

Uiteindelijk werd als invalshoek geopteerd voor de grote verspreiding van ketonen in topsport met als case de nakende Olympische Spelen. Harcup en O'Neill (2016) op deze invalshoek toegepast, komen 4 of 5 nieuwswaarden in aanmerking. Topsporters zijn beroemdheden, dus celebrity mag hier meteen afgevinkt worden. De grote verspreiding van ketonen omvat zowel

surprise, want dat is niet geweten, als magnitude, omdat het om een grote verspreiding gaat. De Olympische Spelen dragen ook aan die magnitude bij én zorgen voor relevance als nieuwswaarde. De reden hiervoor is dat de Olympische Spelen wel een sportevenement zijn, maar populair bij een breed publiek. Follow-up zou een eventuele vijfde kunnen zijn, maar dat hangt dan weer af van hoe groot het verschil in tijd met het vorige nieuwsfeit is en of dat al dan niet beperkt wordt. Op deze basis kan besloten worden dat deze invalshoek heel erg nieuwswaardig is.

Met de methode van Bednarek en Caple (2012) kan bij deze invalshoek met dit keer als titel ‘Grote verspreiding van ketonen in topsport op komende Olympische Spelen’ gepleit worden voor drie nieuwswaarden: prominence, novelty en superlativeness. Prominence omvat de beroemde topsporters die actief zullen zijn op de komende Spelen. Ondanks dat het hier niet nadrukkelijk benoemd wordt, rekenen Bednarek en Caple (2012) nieuwe feiten ook onder novelty, de grote verspreiding van ketonen valt daarom onder deze nieuwswaarde. Superlativeness doelt op de grote verspreiding en de op zich al serieuze omvang van het evenement dat de Olympische Spelen zijn. Aan de hand van deze analyse mag deze invalshoek zeker als nieuwswaardig beschouwd worden.

In conclusie denk ik dat we na vergelijking tussen de verschillende invalshoeken die in de loop van het proces werden overwogen voor ons verhaal, een goede keuze hebben gemaakt. De invalshoek de grote verspreiding van ketonen met als case de nakende Olympische Spelen is het meest nieuwswaardig. Het dopingverhaal zou natuurlijk veruit het strafste zijn geweest, maar dat bleek nooit haalbaar. Het daarvan afgeleide verhaal over oneerlijke concurrentie kan een uitstekende aanvulling op ons huidig verhaal zijn, maar is eigenlijk niet meer dan een flauw afkooksel van het dopingverhaal en staat als invalshoek op zich te slap.

Nieuwswaarden zijn natuurlijk vlottend en deze reflectie is niet absoluut. Als iemand anders hetzelfde doet, kent die persoon meer dan waarschijnlijk soms meer, minder of andere nieuwswaarden toe aan dezelfde invalshoeken. Zoals Harcup en O’Neill (2016) in hun studie ook aanhalen, volgen de meeste journalisten hun buikgevoel bij het selecteren van nieuws.

Veel is volgens mij daarbij afhankelijk van de stijl en toon waarop het verhaal gepresenteerd wordt en voor welk medium de journalist in kwestie werkt.

Of ons onderzoeksverhaal dus uiteindelijk voldoende nieuwswaardig is om in het nieuws te verschijnen, zal nog moeten blijken. Op basis van de toetsing van onze invalshoek aan nieuwswaarden, kunnen we wel besluiten dat de journalistieke reflex om steeds naar nieuws te zoeken, aanwezig was tijdens het proces.

## BRONNENLIJST

- Bednarek, M., & Caple, H. (2012). 'Value added': Language, image and news values. *Discourse, Context & Media*, 1(2), 103-113.
- Harcup T. & O'Neill D. (2016): What is news?, *Journalism Studies*, DOI: 10.1080/1461670X.2016.1150193

## PROCESVERSLAG

Oorspronkelijk was ik van plan om mijn masterproef individueel te maken, maar toen ik te horen kreeg dat er nog iemand in de richting (Daan) sterk geïnteresseerd is in sport, besloot ik Daan toch te contacteren. Aangezien ik in mijn vorige opleiding (lichamelijke opvoeding & bewegingswetenschappen) al een klassieke masterproef geschreven had, ging mijn voorkeur toch uit naar een masterproef onderzoeksjournalistiek. Deze alternatieve masterproef sluit in mijn ogen ook veel dichter aan bij de journalistieke opleiding. Met deze masterproef oefen je naar mijn mening veel meer je journalistieke vaardigheden dan bij een klassieke masterproef. De keuze voor een duo masterproef onderzoeksjournalistiek was dus toch redelijk snel gemaakt. Het zoeken naar een onderwerp verliep ook redelijk vlot aangezien ons onderwerp, ketonen, iets is dat me al langer fascineerde. Het fascineerde me niet alleen, maar ik stelde me er ook al langer enkele vragen bij, die ik niet beantwoord kreeg in de media. Ik maakte kennis met ketonen via mijn opleiding en mijn docent professor Hespel die heel wat onderzoek doet naar dit goedje. Door enkele gesprekken met Daan te voeren, merkten we wel snel dat we onze thesis rond ketonen zouden werken. Welke specifieke onderzoeksvraag we juist wouden stellen bij dit onderwerp verliep iets minder vlot. Hiervoor voerden we tal van gesprekken en koppelden we meerdere malen terug bij onze docent meneer Mostinckx. Vooral het achterhalen of ketonen ook gebruikt worden buiten het wielrennen leek ons het interessantste. Hiernaast werd er in onze gesprekken met meneer Mostinckx ook gesproken over het feit of ketonen al dan niet behoren tot de doping supplementen. Maar uit mijn vorige opleiding wist ik dat dit niet het geval was. Uiteindelijk kozen we er dan ook voor om te gaan onderzoeken of ketonen te vinden zijn buiten enkel het topsport wielrennen. Op aanvulling van professor Sengers, die iets minder met sport heeft, besloten we dat het ook wel interessant kan zijn om te bekijken of er via dit supplement geen sprake zou kunnen zijn van oneerlijke concurrentie.

Nadat duidelijk was wat we juist wouden weten over deze ketonen, begon het opzoekingswerk. Daan en ik lazen enorm veel artikels op tal van websites. Vooral via veel ‘kleinere’ wielersites zoals een Wielersites leerden we enorm veel bij over ketonen. Zelf las ik ook wat wetenschappelijke artikels om exact te weten wat nu juist de echte aangetoonde waarheid is. Want je merkt toch wel dat heel wat artikels in de media van alles schrijven over ketonen, maar of dit nu helemaal waar is, is toch een vraag die je je kan stellen als iemand met een wetenschappelijke achtergrond. Tijdens mijn opleiding journalistiek merkte ik zelf al dat een wetenschappelijke vooropleiding toch zeker een meerwaarde is. Het helpt je om met een

kritische bril naar de zaken te kijken, maar ook om wetenschappelijke artikels correct te interpreteren.

Hierna begon het intensieve werk van het regelen van tal van interviews met belangrijke figuren als het gaat over ketonen. Dit zijn topsporters die het al dan niet zelf gebruiken, begeleiders, inspanningsfysiologen enz. Het contacteren en vastkrijgen van verschillende van deze personen bleek geen evidentie. Achteraf gezien heb ik hier wel heel veel bijgeleerd over hoe ik iemand moeilijk bereikbaar (wat topsporters toch wel vaak zijn) kan contacteren. Zo leerde ik via het vak *geavanceerde journalistiek technieken* hoe er verschillende ‘tactieken’ zijn om op een optimale manier te zoeken naar contactgegevens. Dit werkte uiteraard niet altijd en het bleek ook dat beschikken over een breed netwerk echt wel een meerwaarde kan bieden. Daarnaast helpt het ook soms wat *out of the box* te denken en op allerlei alternatieve manieren mensen te benaderen (via via, sociale media, brieven schrijven, naar de training of wedstrijd van de atleet zelf gaan, ...). Toch bleek het met COVID niet altijd even evident om topsporters te spreken. Tijdens het vergaren van al onze informatie via tal van interviews, merkten we zelf wel op dat het echt belangrijk is om alles goed te noteren. Anders dreigde je echt door de bomen het bos niet meer te zien, zeker omdat we ook nog eens met twee werkten. Gelukkig hadden we dit snel door en hielp het ook wel dat we beiden genoeg gewaarschuwd werden door onze promotors. We maakten hier o.a. gebruik van een logboek, maar schreven ook altijd onze interviews direct uit in een document. Hiernaast schakelde ik ook wel meerdere malen enkele ‘hulplijnen’ in. Zo vroeg ik soms aan vrienden van mij, die zelf ook de sport op de voet volgen, wat ze nu juist al wel en niet wisten over ketonen. Want soms dreig je door de enorme kennis die je vergaart over je onderwerp te vergeten wat er nu juist al wel en niet geweten is door het (sport)publiek. Tot slot bij deze chronologische volgorde merkte ik vooral een goede balans op bij Daan en ik. Waar de ene al iets meer werk verrichtte, maakte de andere dit ergens anders goed en droeg daar dan meer zijn steentje bij.

Als ik terugkijk op het hele jaar werken rond ketonen, kan ik met trots zeggen dat Daan en ik in mijn ogen zeker zaken aan het licht gebracht hebben. Voor mij en Daan, als sportfanaten, was het helemaal niet duidelijk hoe ‘diep ketonen juist verworteld’ zitten in de topsport. Uit alle literatuur die we lazen was dit ook helemaal niet duidelijk. Opvallend is vooral hoe journalist Hans Vandeweghe zelf nog in een column aanhaalde “Wie juist ketonen gebruikt, blijft het best bewaarde (publieke) geheim van de topsport”. Ik denk dat wij met onze masterproef hier veel meer duidelijkheid hebben gebracht voor dat ‘best bewaarde (publieke) geheim in de topsport’. Tijdens de masterproef leerde ik vooral enorm veel bij als het gaat over

interviews. Niet alleen over het vastleggen van interviews, zoals reeds aangehaald, maar ook over interviewtechnieken. Gelukkig kreeg ik meerdere malen de kans om verschillende topsporters te interviewen en merkte ik ook dat ik telkens ‘beter gewapend’ stond aan de start van een interview. Ondanks het feit dat vooral Daan het journalistiek eindproduct (artikel) schreef, door zijn grotere ervaring bij *Het Belang van Limburg*, leerde ik hier ook bij. Niet enkel van Daan zelf, maar ook uit de feedback en tips & tricks van de promotors.

## ACADEMISCHE REFLECTIE

### **Nieuws waarde**

Ik heb ervoor gekozen om binnen mijn academische reflectie vooral dieper in te gaan op het aspect *nieuws waarde* in verband met de masterproef van Daan en ik. Mijn keuze hiervoor komt vooral door het feit dat Daan en ik toch tal van discussies gehad hebben met onze beide promotoren over de nieuws waarde van onze thesis. In het begin ging dit vooral over het feit of er al dan niet effectief sprake was van een zekere nieuws waarde. Hierna evolueerde dit en was het vooral samen zoeken naar het meest nieuwswaardige. Het beschikken over een promotor met een grote sportkennis en eentje zonder had zo zijn voor- en nadelen. Een groot voordeel was vooral het feit dat meneer Sengers, die iets minder in de sport thuis is, meer als een leek naar ons onderwerp keek. Hierdoor was voor ons ook meteen duidelijk of ons onderwerp wel interessant is voor iemand die de sport van niet zo nabij volgt. Ketonen op zich bleek voor hem niet echt interessant, maar voor hem zou dit wel zo zijn wanneer er sprake was van doping of van een zekere vorm van oneerlijke concurrentie. Bij Daan en ik was het dan eerder zo dat wij geïnteresseerd waren in de *verspreiding van ketonen*. Hieruit blijkt dus wel dat iets nieuwswaardig voor de ene persoon niet altijd nieuwswaardig is voor een ander. Aan het begin van onze masterproef was het dus vaak veranderen en aftasten wat nu juist de beste invalshoek zou zijn.

### **Welke specifieke nieuwswaardes zijn aanwezig?**

Gedurende het jaar werd duidelijk dat er vooral drie onderwerpen waren omtrent ketonen die (mogelijks) een belangrijke nieuws waarde hadden. Deze zijn namelijk het al dan niet spreken over doping, ketonen die mogelijks voor een oneerlijke concurrentie zorgen op de Olympische Spelen en hoe diep zitten ketonen juist verweven in de topsport. Zo wel het mogelijks linken van ketonen met doping en als mogelijks spreken over oneerlijke concurrentie behoort met zekerheid tot *verwijzing naar iets negatiefs* als we de nieuwswaarden van Galtung & Ruge bekijken. Beide heren spreken namelijk over twaalf mogelijke nieuwswaardes waarom iets juist nieuws is, één daarvan is dus de *verwijzing naar iets negatiefs*. Negatief (of schokkend) nieuws is iets wat mensen vaak interesseert en zorgt voor veel luisteraars, lezers of kijkers, maar hetzelfde geldt ook voor positieve verhalen. Als het gaat over hoe diep ketonen nu juist zijn in de topsport is het iets complexer. Hier zou je kunnen zeggen dat dit vooral een nieuws waarde



heeft omdat het iets *onverwacht* is. Het brede publiek weet namelijk dat ketonen als supplement gebruikt worden in het wielervedon, maar weet helemaal niet dat ook andere sporters als voetballers het gebruiken. Daarnaast kan je ook wel stellen dat het een nieuwsaarde bevat omdat het een verwijzing is naar personen en meer specifiek naar elitepersonen. Hierbij gaat het niet over de ‘klassieke’ elitepersonen maar eerder over bekende topsporters. Voor sportfanaten zijn dit echte elitepersonen waar ze graag van alles over weten. Als onze rode duivels gebruik zouden maken van ketonen voor het EK dan is dit iets wat voetbalfanaten graag weten.<sup>1,2</sup>

### **The news gap**

Aan het einde van het eerste semester hadden we ook een online meeting met onze promotors, maar ook samen met onze medestudenten die ook een masterpoef onderzoeksjournalistiek doen. Het handige was hier dat je goed kon aftasten wat zij echt als nieuws ervaren en of zij iets nieuwsaardig vinden. Boczkowski & Mitchelstein spreken namelijk over een mogelijk *news gap* dat er kan zijn. Hierbij is het zo dat journalisten soms iets nieuwsaardig vinden, terwijl dit voor het publiek niet het geval is.<sup>3</sup> Belangrijk is wel dat hier zeker over gewaakt wordt als journalist als je iets wil publiceren. Voor ons specifiek onderwerp is het wel zo dat ons nieuws bedoeld is voor een nichepubliek (sportfanaten). Daarom was het vooral interessant om bij andere sportfanaten af te tasten of zij op dezelfde golflengte zaten als ons betreffende de nieuwsaarde van onze thesis.

### **Constructive journalism**

Het is ook interessant om in deze reflectie ons artikel eens te spiegelen aan het gegeven van *constructive journalism*. Constructive journalism is als het ware een antwoord op de media die in het verleden erg negatief berichtte. Hierbij wordt meer nadruk gelegd op eerlijk en accuraat berichtgeven waarbij het toch belangrijk is alles goed te contextualiseren.

---

<sup>1</sup> Galtung, J., & Ruge, M. H. (1965). The structure of foreign news: The presentation of the Congo, Cuba and Cyprus crises in four Norwegian newspapers. *Journal of peace research*, 2(1), 64-90.

<sup>2</sup> Harcup, T., & O’Neill, D. (2017). What is news? News values revisited (again). *Journalism studies*, 18(12), 1470-1488.

<sup>3</sup> Boczkowski, P. J., & Mitchelstein, E. (2013). *The News Gap: When the Information Preferences of the Media and the Public Diverge*. MIT Press.

Dit was zeker iets waar wij mee in ons achterhoofd het artikel ontwikkeld hebben. Zo wouden we zeker niet te grotesk en negatief berichten over ketonen. Dit is toch iets wat zeker al meerdere malen gebeurd is in de media, zeker als het gaat over ketonen linken aan doping. Uiteraard is dit ergens ook een tactiek van auteurs van dergelijke artikels. Op deze manier trekken ze natuurlijk aandacht en worden potentiële lezers geprikkeld om hun artikel te lezen. Zelf wouden we uiteraard wel dat ons artikel op een bepaalde manier opvalt, maar correctheid en objectiviteit primeren toch wel. Al ben ik natuurlijk wel van mening als iets echt negatief is en volledig waarheid, dan mag en moet hier zelfs over bericht worden. Moesten ketonen volgens onze bevindingen onder de noemer doping vallen, zou het niet meer dan logisch zijn dat wij hierover rapporteren en dit kan en mag dan op een groteske manier. Grotesk zou zeker ook mogen omdat dit toch wel een groot iets is.

Het klopt dat er in het verleden vaak negatief bericht werd en zeker door bepaalde media als *tabloids*. Maar hier blijkt onder de noemer van constructive journalism toch echt een verandering in te komen. Er is meer een balans aanwezig van positieve en negatieve berichtgeving. Dit zie je ook in de studie van Harcup en O'Neill (2001) die ook 'goed nieuws' als een vorm van nieuwswaarde ziet<sup>4</sup>. Waar daarvoor Galtung & Ruge (1965) enkel plaats had voor een 'verwijzing naar niets negatiefs'<sup>5</sup>. Het is voor mij ook niet meer dan logisch dat beiden als nieuwswaardig worden beschouwd. Het belangrijkste voor mij blijft dat een mediahuis objectief en correct verslag uitbrengt, of dit dan negatief of positief is, is van een iets minder belang. Maar ik begrijp uiteraard de controversen wanneer een nieuwsjournal bijna dagelijks louter verslag brengt van negatief nieuws, dit kan allicht niet bevorderlijk zijn voor de maatschappij.<sup>6</sup>

### **Drie beïnvloedende factoren van Bednarek & Caple**

Tot slot wordt de ontwikkeling van een persartikel beïnvloedt door tal van factoren zoals door de schrijvers of journalisten van het artikel zelf, redacteurs (hier promotors), adverteerders (hier natuurlijk niet van toepassing), enz. Caple en Bednarek spreken over drie mogelijke

---

<sup>4</sup> Harcup, T., & O'Neill, D. (2017). What is news? News values revisited (again). *Journalism studies*, 18(12), 1470-1488.

<sup>5</sup> Galtung, J., & Ruge, M. H. (1965). The structure of foreign news: The presentation of the Congo, Cuba and Cyprus crises in four Norwegian newspapers. *Journal of peace research*, 2(1), 64-90.

<sup>6</sup> Aitarmurto, T. (2018). 'The Constructive Role of Journalism: Contentious metadiscourse on constructive journalism and solutions journalism', 12(6), 695-713.

perspectieven van invloed. Je hebt daar de nieuwswaarde die beïnvloed wordt door de feitelijke gebeurtenissen of door de materiële werkelijkheid, zij spreken dan over het *materieel perspectief*. Een artikel ontstaat niet alleen puur door een materieel perspectief, maar ook bestaande in de geesten van journalisten (*cognitief perspectief*). Hierbij is het zo dat de gedachten en de mogelijke vooringenomenheid van een journalist zeker meespelen in de ontwikkeling van een artikel. Als derde beïnvloedende factor, een *discursief perspectief* is er het gehele betrokken discours bij de productie, hierbij kan gedacht worden aan de invloed van mogelijke adverteerders en eindredacteur(s).<sup>7</sup>

### **Materieel perspectief**

Binnen deze academische reflectie zal ik niet te lang uitweiden over het materieel perspectief van Caple en Bednarek. Uiteraard werd de opbouw van ons artikel doorheen het jaar beïnvloed door tal van gebeurtenissen. Hierbij kijk ik naar artikels die wij lazen omtrent ons onderwerp, interviews die we afnamen waarbij bepaalde uitspraken gedaan werden door onze interviewees, uitgevoerde wetenschappelijke studies die we lazen omtrent het supplement, enz.

### **Cognitief perspectief**

Daarnaast valt het cognitieve perspectief van de journalisten toch zeker niet te onderschatten, merkte ik zelf aan de levende lijve enkele malen op. Zeker aan het begin van onze masterproef merkte ik dat Daan en ik toch op een heel andere manier naar ketonen keken. Waar Daan een gevoel had dat ketonen een vorm van doping was, had ik dit volledig niet. Uiteraard hangt dit wel samen met wat je juist al weet over ketonen. Maar doorheen het hele jaar merkte je wel dat door ons telkens beter en beter te informeren we op andere manieren gingen kijken naar ketonen. In ons achterhoofd wel telkens houdende dat we zo objectief mogelijk moesten zijn en blijven. Ik denk aan het einde van de rit dat zowel Daan als ik op een iets andere manier naar ketonen kijken dan voordien. Maar gaandeweg merkte ik wel dat de visie van een journalist of het karakter van een journalist zeker invloed kunnen hebben op het eindproduct. Dit cognitief perspectief is dus zeker wel iets wat niet te onderschatten valt. Het belangrijkste wat je hier kan

---

<sup>7</sup> Bednarek, M., & Caple, H. (2012). 'Value added': Language, image and news values. *Discourse, Context & Media*, 1(2), 103-113.

doen is denk ik telkens trachten te reflecteren en op een zo objectief mogelijke manier verslag uit te brengen. Dit is toch zeker een belangrijk iets om mee te nemen naar de toekomst.

### **Discursief perspectief**

Bij dit perspectief op de totstandkoming van een persartikel wordt gekeken naar de productie en de tal van beïnvloedende factoren die hierbij komen kijken. Graag zou ik hier vooral het aspect van de begeleiding (van onze promotors) willen uitlichten, waar dit bij een echt mediahuis misschien de eindredacteurs zijn. Gelukkig werd bij de ontwikkeling van ons artikel geen invloed uitgeoefend door adverteerders. De invloed van onze promotors was gedurende het hele jaar echt wel aanwezig, wat op zich ook erg logisch is. Hun invloed kwam vooral aan bod aan het begin van onze masterproef, zo waren zij erg sturend in het zoeken naar de concrete invalshoek omtrent ketonen. Maar ook na het opstarten van de masterproef bleef hun invloed merkbaar. Hierbij denk ik aan het soms bijsturen van wie we juist zouden interviewen, maar ook met welke vragen juist. Wanneer we het artikel ook effectief begonnen te schrijven, kregen we erg veel tips en tricks over hoe we het artikel juist konden schrijven. Maar achteraf ook wanneer het artikel er was, werd meerdere malen feedback gegeven en werd het tal van keren gewijzigd. Zeker als het gaat over waar ons aangeraden werd om de nadruk te leggen op sommige plaatsen in het artikel, was de invloed van onze begeleiders erg merkbaar. Dit derde en laatste perspectief van Caple en Bednarek valt voor ons concreet artikel qua invloed dus zeker niet te onderschatten.

### **Conclusie**

Wanneer ik terugkijk naar het begin van het academiejaar en de keuze van ons onderwerp voor de masterproef, herinner ik me dat ik heel zeker van mijn stuk was over de nieuwswaarde van het gekozen onderwerp. Toch bleek dit geen evidentie en was het toch samen met de promotoren zoeken naar goede invalshoeken om echt over een hoge nieuwswaarde te spreken. Wat het natuurlijk ook extra moeilijk maakt bij deze specifieke thesis (onderzoeksjournalistiek) is dat er echt sprake moet zijn van een hoge nieuwswaarde en niet zomaar een nieuwswaarde of nieuwsfeitje.

Daarnaast heb ik zeer fel onderschat door hoeveel factoren het ontwikkelen van een nieuwsartikel beïnvloed wordt. Uiteraard is het ook logisch dat dit nog meer tot uiting komt bij

een duo masterproef in plaats van een individuele masterproef. Zeker de grote invloed van de begeleiders mag hier zeker niet onderschat worden.

## BIJLAGEN

### BIJLAGE 1: INTERVIEWTRANSCRIPTIES

#### WETENSCHAPPERS

- *Boone Jan* (professor bewegingswetenschappen UGent, ex-AA Gent, Sport Vlaanderen en begeleidt de roeiers voor Team Belgium): “Ketonesters werken, maar rol is nog niet aangetoond/miniem. We zoeken naar marginal gains en die mogen duur zijn. Ze worden gebruikt bij wielrennen, roeiers, atletiek, triatlon, vooral duursporten. Van andere sporten geen idee. Ik kan me voorstellen dat het in het voetbal zit, maar denk van niet. Bij AA Gent alleszins niet. De roeiers zijn proefkonijnen, maar we weten dat er geen negatieve effecten optreden op korte termijn. Wat betreft middellange termijn, dat weten we niet. Nu, die roeiers nemen dat 2x 1 maand per jaar, dit jaar. Dus vanuit die optiek maken we ons geen zorgen. Het is geen doping. Wij testen ook bij Wanty.”
- *Debaere Sofie*: “Wij hebben gericht geïnvesteerd in ketonen voor een bepaalde groep atleten. Enkel atleten die potentieel de top 8 kunnen halen in hun discipline op de Olympische Spelen komen in aanmerking. We hebben ook gekeken naar de effectiviteit ervan in de verschillende disciplines. Op basis van die twee elementen zijn in totaal een groep van ongeveer 20 atleten gestart met de ketonen. De verschillende disciplines waarin wij ketonen gebruiken, zijn zwemmen, wielrennen, atletiek (alleen lange afstand), triatlon, roeien en judo. De gymnasten hebben er ook mee geëxperimenteerd, maar zijn er uiteindelijk niet mee verder gegaan omdat ze geen significant effect ervoeren. We gebruiken de ketonen vooral in functie van recuperatie om zo een hogere trainingsbelasting aan te kunnen, harder te kunnen trainen met andere woorden. Op dat vlak hebben we een toch wel een groot effect van de ketonen waargenomen, in de mate van hoe meetbaar dat is natuurlijk. Afhankelijk van de discipline zullen de ketonen enkel in aanloop naar de Spelen gebruikt worden, en niet op de Spelen zelf omdat dat mogelijk een negatief effect heeft. Zeker voor judo, waar er studies zijn die initieel krachtverlies aantonen bij gebruik tijdens de inspanning. We zijn natuurlijk niet 100% zeker of het effectief effect heeft, maar de sporters geven zelf aan van wel, en als het dan een placebo-effect is, dan is het maar zo, dat werkt ook. Op dit moment zijn onze ketonen wel zo goed als op en het is koffiedik kijken op wanneer we een nieuwe levering zullen krijgen. Dat is een gevolg van dat HVMN, onze

oorspronkelijke leverancier, gestopt is met de productie van de ketonesters. Blijkbaar zijn de grondstoffen schaars en de winstmarge klein, daarom zijn ze ermee gestopt, is wat ik gehoord heb. De ketonen van HVMN zijn de enige die volgens ons volledig zuiver zijn. Ze produceerden op basis van het Oxford-patent, intussen is er een nieuw bedrijf dat met dat patent werkt, maar wanneer die kunnen leveren weten we dus niet. De ketonen moeten altijd uit Amerika komen, dat betekent ook een lange leveringstermijn. Als we tegen de Spelen geen nieuwe ketonen kunnen krijgen, hebben we wel een probleem. Ik vrees dat er, indien de opstart van de nieuwe productie, nog even op zich laat wachten, er een scheef trekking zal ontstaan tussen de landen die wél en niet aan ketonen geraken.”

- *Hespeel Peter (1)*: “België is het enige land dat al onderzoek gedaan heeft naar ketonesters en recuperatie. Alle ploegen van de tour de France hebben ketonen gebruikt, op één na misschien. Daarmee wil ik zeggen dat min. 1 renner van elke ploeg het gebruikte (buiten één ploeg dus, Sunweb). Er is wel echt te weinig nuance in het feit of het al dan niet werkt en hoe het werkt. Ik ben wel zeker dat het werkt naar recuperatie toe! Kieran Clarke, de creator van exogene ketonesters, had lang een monopolie op ketonesters en bracht ook onderzoek naar buiten. Dit onderzoek is uiteraard niet al te betrouwbaar want zij verkocht dus ook ketonesters. De renners binnen mijn recentste onderzoek (met ketonesters) waren geen topsporters maar goed getrainde sporters. Je moet uiteraard heel goed opletten met de extrapolatie van mijn resultaten (werkt het ook voor topsporters? in welke situatie juist? ...). Kieran Clarke kreeg destijds trouwens de opdracht van het Amerikaanse ministerie van defensie om exogene ketonen te ontwikkelen. Ze moesten dienen als een ‘superbrandstof’ die Amerikanen in noodsituaties zouden kunnen gebruiken. De exogene ketonesters werden ontwikkeld aan de universiteit van Oxford en kregen de naam DeltaG. Team UK maakte als eerste vervolgens gebruik van het supplement en begon het te testen op haar atleten. Wij gebruiken ketonesters nu bijna voor heel Team Belgium. Het is ook ideaal om de katabole stress te bestrijden (zie wanneer energie-inname < energieverbruik). Zeker binnen sporten met gewichtsklassen is het dus ook interessant. Zoals bv. judo, roeien, turnen. Maar ook voor zwemmers is het interessant. We gebruiken het bij de roeiers en ze geven aan dat ze een veel minder groot hongergevoel hebben wanneer ze gaan slapen met ketonesters. Over acuut gebruik van ketonesters en of het dan acuut de prestatie verbetert, daar zijn weinig tot geen goede resultaten. Al is het wel zo in combinatie met bicarbonaat al gebleken is dat het zorgde voor een prestatieverbetering van 5% op een lange duurinspanning. Het voetbal heeft me al vaker gecontacteerd, maar ik denk dat het enkel zijn nut kan hebben binnen de

Premier League, door de grote opeenvolging van matches (zie recuperatie). Je hebt ook het ketogene dieet maar dit is enkel nuttig voor marathonlopers ofzo en wanneer ze in hun opbouw zitten om dit tijdens een microcyclus te doen (even zo je vetverbranding stimuleren). Ketonesters blijken ook interessant binnen andere domeinen als voor de ziekte van Parkinson, anorexie, kanker en zelfs COVID te bestrijden. Door de publieke opinie durven renners niet zeggen dat ze het gebruiken, ze gaan direct aanzien worden als dopingzondaars terwijl dit niet zo is. Ik zie het wat als creatine in de tijd van Koeman (FC Barcelona).”

- *Hespeel Peter (2)*: “HVMN heeft het commercieel (de verkoop van ketonesters) volledig verknald.”
- *Meeusen Romain (fysioloog aan de VUB)*: “Het is ook wel interessant dat het helpt om te vermageren. Biochemisch kan misschien wel kloppen en werken, maar het menselijk lichaam is meer dan dat.”
- *Roelands Bart (fysioloog aan de VUB)*: “Er is wel een interessante review, meta-analyse studie verschenen over ketonesters. Dit gaat over de 13 studies die er nog MAAR zijn omtrent ketonesters.

## SPORTERS

- *Annys Maxim (ex-profvoetballer en coach KVK Wellen)*: “In 2015 bij Westerlo werd daar al over nagedacht. Niet vanuit club, maar onder spelers en op basis van dieet dan. Ikzelf heb het niet gedaan en in de amateursreeksen gebeurt dat volgens mij niet. Voor de vorige match hebben we frieten gegeten.”
- *Bakelants Jan (Wielrenner bij Intermarché-Wanty-Gobert Matériaux)*:  
“Q: Wanneer heeft u zelf voor het eerst kennis gemaakt met ketonen of er voor het eerst er van gehoord of gezien?  
A: Dat weet ik eigenlijk niet meer, in de media zeker zoals iedereen. Ik heb er dan een paar dingen over gelezen dat dat eerst bij Team Sky gebruikt was. Dat zijn zowat de eerste geruchten dat ik daarvan heb opgevangen.



Q: Wanneer heeft u dan voor effectief voor het eerst ketonen zelf gezien?

A: Ik heb dat eigenlijk alleen maar op foto's gezien.

Q: U heeft ze nog niet in het peloton zelf ofzo gezien?

A: Ja, ik heb al bij andere renners dat in de achterzak zien zitten.

Q: En heeft u zelf totaal geen interesse gehad om het eventueel te proberen om te zien of het u kan helpen?

A: Ja het is nogal moeilijk aan te raken. Het is FTA approved denk ik, maar niet in Europa toegelaten of approved. Dus het is nogal lastig om eraan te komen. Bovendien kost het ook wel vrij veel. Interesse is er zeker, maar het is er nog niet van gekomen.

Q: Is het ook niet dat het soms bij de ploegen dat u gereden heeft dat er interesse vanuit de ploeg was om het te proberen en dat zij dan misschien hu best gedaan hebben om eraan te geraken?

A: Ja helaas heb ik altijd bij ploegen gereden waar die interesse er niet was. Dat vergemakkelijkt de zaak natuurlijk niet, integendeel het werd dan ook afgeraden.

Q: Klopt het dat, ik heb redelijk wat artikels erover gelezen, dat als een ploeg lid is van MPCC dat zij zich sowieso al kanten tegen ketonen?

A: Dat klopt ja.

Q: U heeft dus zelf nog nooit kunnen gebruiken of testen dus?

A: Neen.

Q: Ben je van plan om in de toekomst, moest de kans zich aanbieden, om het is te testen? A: Zeg nooit nooit, als dat mij in de schoot geworpen wordt. Maar ik denk dat dat er niet direct zit aan te komen bij deze ploeg. Want Wanty is lid van MPCC. Het gebruik wordt dus afgeraden. Zoals het de goede burger betaamt, schik ik mij naar de regels.

Q: Is het soms een onderwerp onder de renners, ik bedoel misschien met renners die het wel gebruiken. Dat je soms met hun erover spreekt ofzo?

A: De renners dat het gebruiken, gaan daar niet openlijk over communiceren.

Q: En is dat dan omdat zij hun voordeel niet willen weggeven of wat is de reden denk je dat ze daarover niet willen communiceren?

A: Dat weet ik niet, er zit nog veel hocus pocus rond. Niemand weet exact hoe dat iedereen het gebruikt, soms zie je dat er mensen zijn die het in de wedstrijd gebruiken, er zijn er andere die het dan achteraf gebruiken blijkbaar. Ja, ik weet het ook niet.

Q: Dat was eigenlijk mijn volgende vraag, dat is ook de reden voor mij voor de podcast. Ik heb eerst L.O. en bewegingswetenschappen gedaan, ik interesseer me altijd in alle supplementen en alle marginal gains zeg maar en daarom interesseerde mij het. Maar ook

omdat ik merkte dat er altijd een mysterieuze sfeer rond hing. En ik vroeg me altijd af waarom juist en ik merk bij het wielrennen dat net iets meer is dan bv. toen ik met Koen Naert, de marathonloper sprak. En dat dat daar totaal geen probleem is ofja probleem zeg ik, hij spreekt daar met Bashir Abdi bijvoorbeeld over. Maar bij renners is dat toch nog net iets anders?

A: Ja, ik denk dat het verleden van het wielrenner daarvoor een stuk tussen zit. En ja inderdaad ik denk dat bij het wielrennen, er waren een paar ploegen early adaptors die dan via universiteiten samenwerkingen hadden en dan misschien iets vroeger dan andere ploegen toegang hadden tot het middel. En daarom ook niet graag hun voordeel weg gaven. Ondertussen is het wel te koop, maar het blijft toch altijd moeilijk en wat je ziet is dat de ploegen die met universiteiten samenwerken er vroeg zijn aangeraakt en ergens toch een voorsprong hebben en waarschijnlijk is die te wijten aan de manier waarop dit product gebruikt moet worden. Misschien ja, ik weet het niet wat Koen Naert heeft verteld en hoe hij het doet, maar er zijn verschillende manieren om het eventueel toe te passen. Maar er is daar nog altijd geen eenduidigheid over wat wel helpt en niet helpt.

Q: Klopt, ik heb al van redelijk wat sporters bepaalde manieren gehoord van hoe ze het gebruiken met wel doeleinde. Wat zijn de doeleinde dat u misschien al gehoord hebt hoe ketonen gebruikt kunnen worden?

A: Voor recuperatie heb ik al gehoord.

Q: Het jammere is soms, alle dat vond ik dan, soms wordt het ook in één adem genoemd met doping. Heeft u enig idee waarom dat dat gedaan wordt?

A: Neen, alle ja, het is natuurlijk geen doping maar op een gegeven moment toen dat, zeker in de begindagen beschikbaar was voor sommige ploegen en andere er niet aan konden geraken, kunnen we wel spreken van een afwezigheid van een level playing field. En dan vind ik dat dat misschien geen doping is, maar toch op zijn minst een grijze zone.

Q: Ok, en wat is uw mening nu over het product? Heeft u nu iets van voor mij is het helemaal geen doping of blijft het in de grijze zone want het blijft moeilijk om aan te raken?

A: Nee nu is het beschikbaar en je kan eraan meedoen als je dat wilt. Maar natuurlijk is het toch redelijk elitair omdat het redelijk duur is. Het is niet voor iedereen zo maar weggelegd om op de kar te springen. Wat nog altijd voor een soort van ongelijkheid zorgt, in mijn inziens niet in de sport aanwezig zou moeten zijn. Als we dan toch zo proactief doping beleid zijn.

Q: Denkt u dat nu alle profploegen, of world tour ploegen, allemaal budget hebben daarvoor of niet?

A: Dat hangt ervan af waar je als ploeg je accenten legt, ik zeg het nog is, ik denk dat de meest strikte MPCC verbonden ploegen het niet gebruikt wordt of niet aangemoedigd wordt. Er zullen wel renners bij die ploegen zijn die het op eigen houtje doen en dan zijn er ploegen die niet tot de MPCC behoren die het wel vanuit de ploeg actief zullen sturen en dan ook richtlijnen geven aan hun renners hoe dat het gebruikt moet worden. Zo is er een hele potpourri van mensen die op de kar zijn gesprongen en die het allemaal op hun eigen of andere manier hun eigen ketonen gebruik hebben ingevuld.

Q: Tot slot misschien, nu gaan ook redelijk wat atleten van Team Belgium kunnen gebruik maken van ketonen. Heb je daar iets van gehoord?

A: Neen.

Q: Ja omdat het voordeel dat wij hebben t.o.v. ketonen, Team UK was de pionier en hadden daar ergens een vorm van oneerlijke concurrentie al is dat misschien extreem gesteld, maar die hadden bij de Spelen de beschikbaarheid dat de rest niet had. Wij hebben nu het voordeel dat professor Hespel redelijk wat onderzoek doet en daardoor België ook wat meer up to date is met ketonen. Maar er zou sprake zijn dat Sport Vlaanderen voor bepaalde atleten ketonen subsidieert zodat zij ketonen kunnen gebruiken in aanloop naar de Olympische Spelen. Maar u was daar niet op van de hoogte

A: Neen, ik was daar niets van.

Q: Ik dacht ja misschien als u geselecteerd was dan kon u daar ook voor de eerste keer gebruik van maken?

A: Ja, ik wist er niks van, maar ik ben ook niet geselecteerd dus ik heb er helaas niets aan.

Q: Neen, da's waar. Maar u zou dus eigenlijk ook niet, zo lang u bij Wanty in de ploeg zit, niet mogen gebruik maken van het supplement.

A: Ik denk dat dat echt alleen maar zin heeft als ik bijvoorbeeld op de expertise van professor Hespel zou kunnen berusten en dan ook effectief ondersteund wordt in de juiste dosering enz. Met dat soort informatie ook aan de slag kan want het gewoon innemen, zonder dat je juist op de hoogte bent van het hoe en waarom, anders is dat ook niet echt zinvol.

Q: Neen want ik hoorde al van renners dat het hen soms zelfs beperkt in bepaalde mate. Als ze het op een bepaalde manier gebruiken. Ik was naar de Brabantse Pijl geweest en ik heb dan ook in die afvalzones gestaan. Eerst en vooral eigenlijk voor bidons.

A: Onderzoeksjournalistiek, maar volgens mij heb je weinig gevonden, denk ik, van ketonen.

Q: Neen, ik vroeg me alleen af, ik had dit gevonden. En ik had er van gedronken. Wat dan oke, speciaal is.

A: In corona tijden?

Q: Maar ja, jullie zijn allemaal getest.

A: Ja da's waar.

Q: Neen, maar het was dus enorm bitter. Maar ik zeg niet per se dat het dat zal zijn, maar ja ik dacht eerst het gaat een soort van grenadine of suiker substantie zijn, maar het was dus enorm bitter dus u weet niet of dit ..?

A: Het is niet van mij, dat kan ik zeggen.

Q: Maar als het gebruikt wordt, is het in een ampul altijd of hoe werkt dat juist?

A: Ik denk dat professor Hespel u toch al verteld heeft hoe dat het eruit ziet. Als je op de site gaat kijken, wat je ongetwijfeld al gedaan hebt dan weet je ook hoe die flacons eruit zien. Dus ja dan denk ik dat dit er geen van is. Tenzij dat het uit een grotere fles zou komen.”

- Brys Tim en Niels Vanzandweghe: “We gebruik het niet heel het jaar door. Deze zomer 1 maand voor de eerste keer gebruikt. Beste trainingsmaand ooit, maar er was vanalles anders dus niet zeker of het de ketonesters waren. We gaan ze wel sowieso pakken voor en tijdens de Olympische Spelen in 2021. Sport Vlaanderen betaalt de kosten. We nemen ze 3x daags, ‘s ochtends, ‘s middags en ‘s avonds. ketonesters onderdrukken het hongergevoel. De inspanning die wij op wedstrijden leveren is erg vergelijkbaar met die van 400m-lopers.”

- Marchandise Gilles (amateurvoetballer provinciale, heel veel bezig met voeding): “Al van gehoord, maar geen weet van gebruikers en ik heb dat ook nog niet geprobeerd.”

- Mignolet Simon (keeper Club Brugge, ex-Liverpool): “Bij Liverpool, Club Brugge noch de Rode Duivels ooit mee in aanraking gekomen. Ik heb geen weet van collega's die ketonen nemen of geprobeerd hebben.”

- Naert Koen (Europees kampioen marathon):

“Q: Eerst en vooral hoe lopen de voorbereidingen op de spelen? Heeft u het niet te druk met uw vrouw die zwanger is momenteel?

A: Het is ontzettend druk momenteel. Er is van alles gaande, mijn vrouw is hoogzwanger. Het kan echt voor ieder moment zijn. Hopelijk moet ik u niet onderbreken tijdens het

interview. Maar het zou echt juist moeten gebeuren op dat kwartiertje. De Spelen komen heel snel dichterbij dus het volledige vizier is daarop gericht.

Q: Momenteel is er bij het lopen veel sprake over die nieuwe loopschoen, met de carbon plaat. Maar wij gaan het het over ketonen hebben. Weet u wat het is? Heeft u er al van gehoord? En heeft u er al gebruik van gemaakt?

A: Ja ik ben wel op de hoogte van ketonen, ik denk wel iedereen in de sport. Wij zijn echt op zoek naar kleine procentjes die ons kunnen beter maken. Dat is op gebied van training, op gebied van voeding. Ketonen vallen daar gewoon onder. Ketonen zijn zelfs niet echt voedingssupplementen, maar een voedingsmiddel. Op zich zie ik daar geen probleem mee in het gebruik van ketonen. Als je die, zeker in het wielrennen, goed kan toepassen, denk ik wel dat dat een marginal gain is die wel belangrijk kan zijn om mee te kunnen doen voor de grote prijzen vooraan.

Q: U heeft er effectief dus wel al gebruik van gemaakt op training ofzo?

A: Ik heb al ketonen gebruikt in een voorbereiding inderdaad. Natuurlijk gaan wij nooit iets gebruiken op wedstrijden wat we nooit hebben getest. Maar ik denk voor mij was het niet het gewenste effect die we voor ogen hadden. Dat zijn natuurlijk geen beslissingen die je op jezelf neemt. Onze inspanning is gewoon iets te kort, dat is misschien heel raar om te zeggen als marathonloper. Maar ik denk dat ketonen echt moeten gezien worden als iets dat kan gebruikt worden bij een inspanning van om en bij de 4, 5 à 6 uur zoals wielrenners. Hierbij zitten ze heel lang in een voorbereidingsfase voor de finale, zonder echt in verzuring te gaan. Terwijl bij de marathon zoeken wij al heel snel die anaërobe, net niet die anaërobe grens op. Ik denk dat daar net het schoentje wringt als je ketonen wil gebruiken in een wedstrijd.

Q: Dus u heeft er een tijdje gebruik van gemaakt en toch gemerkt dat het niet ideaal was voor uw discipline?

A: Ja, misschien. Ik had toen ook wel een heel moeilijke voorbereiding met een achillespeesblessure dus misschien ben ik wel wat biased omdat m'n trainingen toen niet gingen door mijn blessure. Maar, ik had niet het gevoel dat het mij sterker of beter maakte. Ik denk dat dat ook van atleet tot atleet afhangt en van discipline tot discipline.

Q: Is dat dan iets waarover onder collega's wordt gesproken? Over ketonen dus.

A: Ik ging zeggen binnen de sport, maar dat bedoel ik niet. Vooral binnen de atletiek wordt er eigenlijk weinig over gesproken. Dat zijn items die zeker aan bod komen, ook in sommige nieuws stukken. Er heerst daar een beetje taboe rond, rond ketonen. Maar zoals ik zei in het begin, eigenlijk is er helemaal niks speciaal aan ketonen. Iedereen doet aan

koolhydraatstapeling voor de wedstrijd dus ik zou niet weten waarom dat ketonen dan verkeerd zouden zijn. Maar er wordt daar eigenlijk weinig over gepraat binnen de atletiekwereld. Ik heb wel iets zien passeren in de periode dat het over ketonen ging, dat bijvoorbeeld Abdi Bashir, via Mo Farah ketonen had gebruikt. Maar het is nu niet dat ik aan Bashir Abdi ga vragen “Ah en hoe train je daar mee? Of hoe voel je je daarbij? Of heb je daar echt beter mee gepresteerd, dat precies niet”. Misschien is het ook het feit dat we niet meteen willen met de goeie dingen gaan lopen dat we het niet vertellen aan concurrenten. Misschien is het wel daarom dat we er niet over praten. Ik weet het niet. Ik denk dat dat bij ons en zoals met andere dingen, het niet zo ingeburgerd is in de atletiek zoals bijvoorbeeld in het wielrennen. Onze budgetten zijn ook een stuk minder. Ik weet ook de prijzen van ketonen haha. Dus dan moet je een beetje gaan afwegen, stel nu dat je een volledige voorbereiding op ketonen wil afwerken of wedstrijd. Als je dan ziet wat een budget dat daarin inkruipt, dat zijn budgetten die wij als atleten zelf niet kunnen maken als die ketonen niet gesponsord zijn.

Q: Ja, ik ging juist vragen. Wanneer u het gebruikte, was dat dan iets dat je zelf had aangekocht of kwam dat vanuit de federatie ofzo?

A: Dit misschien wel off the record. Er is een project opgestart geweest van Sport Vlaanderen rond ketonen. Maar ik weet niet of dat geweten is of niet.

Q: Ja, ik sprak met Sofie Debaere en die had me ingelicht.

A: Ik zit dan misschien niet bij Sport Vlaanderen, maar via het BOIC heb ik dan de kans gehad om dat te proberen. Dus bij mij is het op die manier geweest. Want ja op een andere manier is dat een kost die wij er niet kunnen bijnemen eigenlijk. Misschien dat dat ook een factor is waarom dat we gekozen hebben om daar niet mee verder te gaan want ja de prijs ligt ontzettend hoog voor het minimale effect die ik toen heb kunnen ervaren.

Q: U zei zelf dat Bashir Abdi of Mo Farah het zouden gebruikt hebben. Is dat dan niets dat je dan met Bashir bespreekt? Dat je weet van hij gebruikt het nu nog omdat het bij hem misschien wel werkt?

A: Niet echt, wij spreken daar eigenlijk heel weinig over. We zitten natuurlijk ook niet in dezelfde trainingsgroep. Bashir zit heel vaak in Ethiopië met Mo Farah. Ik denk dat Mo Farah veel beter op de hoogte is van het gebruik en welke supplementen of voedingsmiddelen dat Bashir gebruikt. Ik zeg het ik heb een goede relatie met Bashir, maar het is niet dat we daar eigenlijk over praten. Maar dat is niet omdat het over ketonen gaat, maar ook dat gaat over andere supplementen, trainingsmethoden enz. Eigenlijk praten wij daar heel weinig over omdat ik denk dat iedereen heeft zijn eigen manier en reageert op

andere prikkels. En ik denk dat ketonen ook wel iets is dat persoonlijk ligt. Ik weet ook dat ketonen gebruikt worden in de recovery strategy, maar als je kijkt naar de prijs zijn ketonen wel een enorme dure recovery strategy. Als je u geen zorgen moet maken daarover kan dat misschien wel iets zijn dat je echt wel in overweging neemt. Maar ik zeg het, ik heb de rekening ook gemaakt. Als je een deftige recovery strategy wil gaan uitvoeren met ketonen dan zit je toch in een andere prijsklasse. Zeker nu in corona waar we eigenlijk geen wedstrijden hebben, is het een risicovolle investering vind ik.

Q: Kan u misschien nog eens kort zeggen waarom u het juist wou testen of met welk nut juist? Want ik hoor van verschillende mensen het kan dienen als recuperatie, extra brandstof, focus middel of om af te vallen. Wat was voor u juist het doel? Of dacht u daarmee te bereiken?

A: Ik wou eigenlijk vooral in de beginfase natuurlijk zo wat de verzuring uitstellen. Zoals in het wielrennen eigenlijk, dat je eerst op je vetten of ketonen gaat rijden terwijl dat je eigenlijk je glycogeen kunt uitsparen voor het einde van de wedstrijd. Maar dat bleek bij ons, of bij mij toch en ik denk dat dat ook afhangt van hoe je je koolhydraten gaat verbranden in de wedstrijd dus opnieuw iets persoonlijk. Maar dat was dus eigenlijk de reden omdat ik graag nog wat over wou hebben op het einde van de marathon wat dat denk ik logisch is. Voor mij was dat eigenlijk de factor om te kijken. Achteraf moest ik sowieso hetzelfde koolhydraatstapelingschema behouden dus dat veranderde eigenlijk niets. Dus als ik daar nu nog één cartouche mee kan overhouden tot op de laatste vijf kilometer omdat je dan meestal ook de man met de hamer tegenkomt, is dat een win-win situatie t.o.v. je concurrenten die nog nooit van ketonen hebben gehoord. Want ik denk vooral dat het iets is dat in België goed gekend is met professor Hespel die enorm veel onderzoek heeft gedaan naar ketonen. Dus we zijn hier allemaal heel goed op de hoogte en ik denk dat dat misschien een pluspunt is tegenover andere landen, maar ja als je dan kijkt. Ik weet dat in 2012, denk ik, de Britten de allereerste waren die ermee bezig waren dus die zullen ook wel goed op de hoogte zijn van hoe het precies werkt. Ja, het is niet omdat ik er precies niet goed op reageer daarom vind dat het niet eerlijk is t.o.v. de rest. Zoals ik zei ketonen, ik begrijp de taboe er eigenlijk niet rond. Iedereen eet koolhydraten voor een grote prestatie dus waarom geen ketonen? Ik zie er dus eigenlijk helemaal geen probleem mee.

Q: Ja zoals u zegt, iedereen reageert anders op elk soort supplement. Dat is natuurlijk voor iedereen anders en dus te bepalen. Ik ging als laatste vragen eigenlijk, het wordt vaak in één adem genoemd met doping en dan vooral als het met het wielrennen gelinkt wordt. Heeft u een idee eigenlijk waarom dat zo is?

A: Eigenlijk als ik daar eerlijk in moet zijn, helemaal niet. Ik begrijp niet waarom dat ketonen worden gelinkt aan doping. Het is gewoon een voedingsmiddel, ik heb het al verteld, het is zelfs geen supplement. Het is eigenlijk gewoon goedgekeurd als voedingsmiddel. Als ik me niet vergis ontworpen eigenlijk voor soldaten die op missie trekken enz. om gefocust te blijven. Dat is dan wat overgewaaid naar de sport, maar ik weet niet waarom dat mensen dat met doping linken. Omdat je er zorgezegd beter van wordt. Maar ik ben hier weer met mijn koolhydraten, als je geen koolhydraten eet of je eet er wel dan word je ook beter. En dat is ook geen doping dus ik zie het zo. Maar geen idee waarom en van waar die link eigenlijk komt.

Q: Nee inderdaad, koolhydraten of havermout eten daar doet niemand moeilijk over maar ketonen wel.

A: Ja, voilà.

Q: Maar ik denk misschien, ik weet het niet goed, ik merk gewoon door gesprekken met renners dat het misschien iets te maken heeft met het wielrennen en de erfenis van vroeger of misschien willen ze trainingsmethodes met elkaar niet delen heb ik de indruk.

A: Ja, dat zou zeker wel kunnen.

Q: Leeft dat ook binnen het lopen? Zo, bepaalde dingen niet willen delen als een nieuwe trainingsmethode?

A: Jazeker, ik denk wel dat dat eigen is aan de sport. Als je op iets goed uitkomt dat je dat niet wilt delen en dan ben ik er nog van overtuigd dat iedereen anders reageert. Je kan wel wetenschappelijk resultaten hebben of wetenschappelijke evidentie maar dan nog kan je daar als individu uitvallen en dat dat voor jou niet werkt of juist wel goed werkt. Dus alles moet eigenlijk individueel bekeken worden, vind ik. Misschien is dat ook een reden waarom er niks gedeeld wordt. Maar als ik moet eerlijk zijn, als ik een trainingsmethode heb die goed werkt. Er zijn meerdere wegen die leiden naar Rome, maar als je de snelste weg naar Rome hebt dan ga ik niet vertellen hoe ik daar aankom. Toch nu nog niet, later zeker wel omdat ik iemand ben die graag zijn ervaringen deelt. Maar toch nu niet. En dan nog als ik ze deel, denk ik niet dat mijn concurrenten zich daaraan gaan spiegelen want iedereen vertrouwt op zijn eigen proces, zijn eigen coach en zijn eigen team. Dus ik denk niet dat dat van belang is om dat dan te delen. Ik denk dan misschien eerder dat amateursporters zich daaraan gaan spiegelen. Maar ik ben professioneel atleet dus ik denk niet dat een werkende amateuratleet zich moet spiegelen aan mijn schema. Dus daarom ga ik ook niet altijd alles delen. Niet dat ik dat niet wil of dat ik geheimen heb, maar gewoon ik heb gemerkt dat als ik dingen online zet op Strava ozo dat er daar echt grote analyses op gebeuren. Ik was daar



wel wat van geschrokken wat een impact dat heeft op amateursporters. Daarom ben ik persoonlijk iets minder gretig om alles te delen. En ik denk dat dat bij nog vele sporters zo is. Ik denk niet dat Wout Van Aert gaat zeggen hoe zijn ketonen strategie in elkaar zit. dat is iets dat zij hebben uitgedokterd. Ze gebruiken misschien allemaal ketonen, maar misschien op een andere manier. Dat is dan credits aan het team van Wout. Aan andere renners om dat uit te dokteren en dat wetenschappelijk ook te gaan bekijken hoe alles in elkaar zit. Dat is dan de verdienste van een team als de atleet goed presteert.”

- *Campenaerts Victor (wielrenner bij Ohubeka ASSOS):*

Q: Waar heb je voor het eerst gehoord over ketonen of hoe kwam je er voor het eerst mee in aanraking?

A: Voor het eerst gehoord van ketonen, denk ik, wanneer was dat? 2014 of 2013? Met Chris Froome, da's al lang geleden hé. Dat Team Sky dat dan zozegd gebruikte, maar onder welke vorm dat dat was, was allemaal heel onduidelijk en dat was heel vaag.

Q: En wanneer heb je dan zelf eigenlijk voor het eerst het ontdekt, gezien of gebruikt misschien?

A: Ik denk commercieel echt beschikbaar dat dat vanaf 2017, 2018 was ofzo. En begin 2019 heb ik voor de eerste keer zelf met ketonen aan de slag gegaan.

Q: Wat was je eerste ervaring toen je die ketonen gebruikte?

A: Zeker geen wonder ervaring. Ik denk dat Team Sky of nu Ineos dat wel met meer dingen doet. Dat ze dingen proberen hypen om mensen op het foute spoor te zetten. Zoals dat Lance Armstrong ooit een keer iedereen had wijsgemaakt dat hij met een ongelofelijke speciale fiets, de tijdritten van de tour zou aanvatten. Maar hij had effectief wel die ontwikkeling naar die fiets gedaan maar dat was op niets uitgedraaid en hij heeft gewoon met de fiets van het jaar ervoor gereden, maar met een andere lakking en iedereen dacht dat hij op een fantastische snelle fiets zat. Dus de rest was al half verloren voor de start. En ik denk dat dat iets is dat Sky ook vaak doet zoals een foto dat Chris Froome in een grote ronde low carb of no carb ontbijt eet. Absoluut zinloos, helemaal niks van waar. Maar zo wat dingen de wereld in sturen, kan wel verstandig zijn als je zo een toonaangevende ploeg bent, als iedereen denkt wat je doet absoluut waarheid is. Dan kan je, het is moeilijk om te zeggen, maar in wielrennen zou ik zeggen redelijk veel laaggeschoolde mensen die dat daar, zonder negatieve dingen erbij te willen zeggen, maar het geschoolde niveau van triatlon t.o.v. wielrennen is lichtjaren uit elkaar. Als ik triatleet was, ik was triatleet voor ik wielrenner was, herinner ik mij dat iemand die geen diploma had, dat was daar zeldzaam. Ik heb één

jaar gestudeerd, ik heb nooit mijn diploma uiteindelijk gehaald omdat ik dacht ik moet profrenner worden en dat is al zeer uitzonderlijk als je een jaar hebt gestudeerd. En in die context kan je ook wel snappen dat als mensen denken dat is de ploeg waar ze alles weten, als die dan iets de wereld in sturen, kan dat vaak ...

Q: Die zullen dat na willen doen.

A: Ja, dat er wat minder wordt nagedacht en meer gewoon wordt gekopieerd. En dat kan soms in uw voordeel werken hé.

Q: Ik kan mij inbeelden, in mijn ogen sta je wel gekend als een renner die op zoek is naar overal de kleine beetjes beter te willen worden, die marginal gains. Overal die te gaan opzoeken, was dat in het begin met ketonen, ik dacht direct ik ben daarin geïnteresseerd of stond je daar toch nog wat schuchter tegenover.

A: Ik moet zeggen in het begin met ketonen, was dat iets, leek dat iets onaantastbaar of iets dat niet ter beschikking was ofzo. Allez, ik wil zeggen helemaal in het begin toen dat Team Sky dat gebruikte en op die moment leek dat dan dat goud was zagezegd, maar dan het moment dat dat commercieel beschikbaar was, er zat dan heel veel tijd tussen, dan was ook wel duidelijk dat dat, tenzij voor de grote rondes voor klassementsrenners, dat dat niet iets heel doorslaggevend was.

Q: Heb je daar nu een beter zicht op? Is dat inderdaad interessanter voor ronderenners dan voor klassieke renners?

A: Ja omdat, het is inderdaad interessanter voor ronderenners dan voor klassieke renners omdat je in rondes rijd je dag na dag heel veel en is dat heel interessant als je toch je koolhydraatverbranding wat kan onderdrukken. En waarmee je meer op vetten kan rijden en omdat je dag na dag, als je puur op koolhydraten zou rijden is dat bijna onmogelijk om die aangevuld te krijgen. En bij een tijdrif is dat nooit een probleem, ook als klassieke renner valt dat wel mee, je kan genoeg na en vooraf aanvullen en dan is dat minder een probleem.

Q: Ik heb al verschillende, hoe zal ik zeggen, methodes gehoord of bepaalde nutten gehoord. Extra brandstof, naar recuperatie, wat is jouw visie daarrond. Hoe zou het kunnen werken of hoe werkt het misschien?

A: Ja, de theorie is redelijk duidelijk dat ketonen een interessante brandstof zijn waarbij je ook veel minder van nodig hebt om heel lang op te gaan, maar je kan niet in overdrive gaan zoals je met koolhydraten in overdrive kunt gaan. En als je dat dan zou kunnen nemen in het begin van de wedstrijd wanneer het minder belangrijk is, dan heb je meer koolhydraten over tot op het einde. Omdat je kan nooit, ook niet aan een gematigde intensiteit, nooit genoeg koolhydraten opnemen om uw verbruik aan te vullen. Dus dat is een mooie theorie,

maar als je het dan effectief test dan voel ik me persoonlijk er heel slecht bij, is dat helemaal geen meerwaarde. Er zijn dan protocollen dat je er bicarbonaat bij moet nemen.

Q: Bakpoeder

A: Jaja, wat interessant is omdat je dan je pH-waarde dan omhoog trekt want die ketonen zorgen voor een hele lag pH-waarde, dat is niet altijd zo interessant bij een sportprestatie. En uiteraard als ik dat hoor, heb ik dat ook getest als die onderzoeken gepubliceerd werden. Maar dat was geen meerwaarde voor mij toch niet. In training omstandigheden leek dat dan wel goed te gaan, maar in wedstrijd omstandigheid kan je nooit zonder een seconde meer dan 500 watt te trappen ofzo in de finale geraken. Er zijn altijd omstandigheden in de koers. Ik weet dat er renners zijn die dat er wel goed mee zijn, maar het is ook niet dat dat de renners zijn die dat alle koersen winnen. Dus het is niet zo dat, dat is een beetje vergelijkbaar met die ovale kettingbladen.

Q: Ja van Froome ook toen, ja.

A: Ja, er is ook veel onderzoek naar gedaan, en hoe of dit of dat. Maar ik denk ook nooit echt harde bewijzen rond geweest.

Q: Individueel verschillend misschien, voor sommigen misschien.

A: Bradley Wiggins heeft er de tour op gewonnen. Froome heeft er de tour op gewonnen, maar er zijn ook veel ronderenners die de tour hebben gewonnen met ronde kettingbladen. Of grote wedstrijden hebben gewonnen met ronde kettingbladen. Is dat slecht? Zeker niet, maar is dat absoluut nodig? Dat denk ik ook niet.

Q: Dus je zegt, de theorie zegt ons eigenlijk dat het zou kunnen dienen als extra brandstof middel om die koolhydraten op te sparen. Maar in de praktijk blijkt het toch niet altijd voor iedereen zo te zijn. En wordt het ook gebruikt als recuperatiemiddel? Blijkt het daar zijn nut misschien te hebben?

A: Ja, als recuperatiemiddel denk ik dat het sowieso beter is en dat daar wel veel meer onderzoek naar is dat aantoonde dat het eigenlijk alleen maar een positief effect kan hebben. En daar gebruik ik het ook voor. Ik denk toch wel dat in grote rondes, zeker iedereen dat voor een klassement gaat, dat toch 90% van die renners ketonen gebruikt. En dan als je financieel de mogelijkheden hebt, of van de ploeg ter beschikking krijgt, ja dan denk ik altijd dat dat een must is. Ik moet niet gaan voor een klassement, ik zou het heel graag doen moest ik dat kunnen. Als ik ervoor zou gaan, word ik misschien de 50ste, dat levert ook niet echt op. Maar vorig jaar in de Giro werd ik twee keer tweede in de laatste drie dagen dus ook voor mij is het belangrijk om goed te herstellen en zo goed mogelijk uw ronde door te komen hé.

Q: Ja, het is dus niet uitsluitend interessant voor klassement mannen dan maar ook voor iedereen die in een zware ronde, 2 à 3 weken rijdt om te recupereren voor die laatste week.

A: Ja, ook voor trainingsarbeid bijvoorbeeld, zware trainingsperiodes kan je dat overwegen om zo meer trainingsarbeid aan te kunnen. Dat is ook een beetje dubbel, allez bv. in een grote ronde neem ik vitamine C omdat een heel goed antioxidant is en dat versnelt uw recuperatie, verbetert uw recuperatie. Maar een betere recuperatie zorgt voor minder adaptatie. Maar in een grote ronde, ja als je het zou willen wil je ook wel beter worden van die ritten, maar ja recuperatie is zo doorslaggevend dat je alles moet inzetten op recuperatie om de dag erna zo fris mogelijk aan de start te staan. Wat dat nooit mogelijk is om helemaal uitgerust te zijn. Maar in een trainingsperiode ga je eigenlijk nooit vitamine C nemen, tenzij dat je denkt dat je ziek aan het worden bent, dat is iets anders. Maar dan schipper je ook een beetje met, zou je wel ketonen nemen? Omdat uw ketonen uw herstel weer vergemakkelijken. Als je nu drie dagen zes uur traint met ketonen, misschien ga je een groter trainingseffect hebben met drie dagen vijf uur en half te trainen zonder ketonen. Maar dat zijn moeilijke zaken, waar dat onderzoeken ook nog wat te beperkt over zijn. Over antioxidanten is er al veel vollediger onderzoek over.

Q: Toen je voor het eerst ketonen nam, zat je bij Lotto Soudal?

A: Ja.

Q: Werd het vanuit de ploeg aangemoedigd of was het iets waar je zelf voor in stond?

A: Dat werd door de medische staf aangemoedigd zou ik niet zeggen. Die waren er uiteraard wel mee bezig en die stonden open voor vragen. Maar ik heb dat wel volledig zelf met mijn eigen omkadering beslist en aangekocht.

Q: Ah, toch zelf echt aangekocht?

A: Jaja, maar dat was niet een structuur dat er bijvoorbeeld zoals bij Ineos of ik weet dat bij Jumbo dat er voor bepaalde wedstrijden ook alles vanuit de ploeg wordt aangeleverd.

Q: Ja toch wel speciaal misschien dat je het zelf aankocht en zelf een testperiode aangaat. Toch opvallend. En je gebruikt het nu nog steeds dus voor je trainingen soms?

A: Jaja, vooral voor wedstrijden. Bijvoorbeeld in de klassieke periode als je Dwars door Vlaanderen op woensdag rijdt dan neem ik ketonen na de wedstrijd, vijf minuten voor mijn hersteldrank. Om zo snel mogelijk gerecupereerd te zijn als je een dag vroeger gerecupereerd bent, kan je nog is spanning op de benen zetten voor de Ronde van Vlaanderen die er dan een paar dagen erna er al aan komt. Maar zeker nu ga ik naar de ronde van Italië en dan zet je daar uiteraard ook in op ketonen en het is dan ook uiteraard een afweging de prijs, ik denk dat die ondertussen redelijk gekend is, 35 EUR voor een flesje.

Het meest ideale voor uw herstel is na de rit meteen ketonen, voor dat je uw hersteldrank neemt omdat het samen met koolhydraten wat kan interfereren en vlak voordat je gaat slapen nog is een beetje ketonen nemen. Maar dan zit je wel aan twee flesjes per dag, als dat dan gaat over 21 dagen plus twee rustdagen waar je het dan ook neemt, 23 dagen dus dan is dat wel een investering. Je moet even kijken, misschien is het na een sprintetappe niet nodig om er twee te nemen.

Q: Oké, ja interessant. Dus de oplettende kijker zou jou dus misschien na de aankomst kunnen zien eentje drinken?

A: Ja, inderdaad. Maar na de aankomst dan moet ik al een rit gewonnen hebben zodat de camera op u staat hé.

Q: En is het dan, hoe zal ik het zeggen, is er een soort van taboe ooit over ketonen geweest in het peloton? Zodat er niet over gesproken werd misschien?

A: Ja euhm, misschien langer geleden. Maar er is misschien nog altijd een soort taboe wat nu juist het juiste protocol is om het te gebruiken omdat er toch nog altijd veel renners zijn dat denken dat Kasper Asgreen bijvoorbeeld enkel maar de ronde van Vlaanderen op die manier kan winnen doordat hij zijn koolhydraten gespaard heeft in het begin. Dus die moet een beter ketonen protocol hebben dat toch wel zou werken. Of misschien heeft hij ketonen gebruikt, misschien ook niet. Maar, ik weet dat bij mij, ik heb getest wat er bij mij werkt, bij mij lijkt dat niet te werken. Maar daarover ja zijn er, ik weet ook wel redelijk goed wat de testen van Hespel inhouden dus dan weet je wel wat dat ze bij Quickstep doen. Maar daarover ja, daar zijn misschien toch nog wat vragen over. Hoe dat dan juist wordt aangepakt.

Q: Eigenlijk is het, als er dan geheimzinnig over gedaan wordt, dan is het eigenlijk vooral hoe het gebruikt wordt, wat is het optimale gebruikt omdat dat ergens ook terecht is dat dat een geheim is van een ploeg zagezegd.

A: Ja, dat gaat ook een beetje over wat zit er in de bidons? Welke mix van koolhydraten? Hoeveel zouten zitten erbij? Eet je nog repen of eet je alleen gels in de koers? Of eet je zelfs geen gels? Rijd je met hoog geconcentreerde bidons gewoon? Dat zijn ook dingen die in veel ploegen anders zijn en waar dat ook veel over gesproken wordt onder de renners. Allez, over alles zijn er zagezegd geheimen. Als je sauna sessies doet voor uw bloedvolume te doen uitbreiden met bloedplasma. Wat doe je dan best? Eén keer tot complete uitputting in de sauna gaan of drie sessies met afkoeling ertussen? En welke is dan uw rehydratie strategie erna? Dat zijn ook dingen waar veel onduidelijkheid over is en als je dat goed doet

kan dat heel interessant zijn. Als je in een sauna gaat en je doet dat slecht dan is dat gewoon vreselijk slecht voor uw trainingen.

Q: Is het correct als ik zeg dat Team Ineos en Jumbo-Visma misschien de grootste of misschien Quickstep ook nog daarbij gerekend de grootste kennis hebben over ketonen of is dat overdreven?

A: Dat kan ik niet zeggen, ik weet het niet, daar weet ik te weinig over om daarover iets te zeggen. Ik weet enkel dat Hespel er veel onderzoeken mee doet. Mijn persoonlijke sportarts, Ruud Van Thienen heeft zelf ook mee onderzoek gedaan, op een gegeven moment samen met Hespel. Maar ik weet niet bij Jumbo en Ineos wie de mensen zijn die daar specifiek over oordelen.

Q: Als ik het concreet over het ketonengebruik heb, die recuperatie is dat iets wat je echt zelf gemerkt hebt dat dat werkte? Merkte je dat fysiek echt?

A: Euhm, neen. Dat is een marginal gain en dat is altijd moeilijk om dat echt, dat is vaak ook gebaseerd op positieve ervaringen en de eerste ronde dat ik dat heb gebruikt was Tirreno-Adriatico 2019 en dan won ik de afsluitende tijdrif en dan zeg je “ja, ik heb ketonen gebruikt en ik was goed op de laatste dag dus ik zal goed hersteld zijn geweest”. En dan voor het uurrecord heb ik in mijn tapering off ketonen gepakt de laatste dagen. Dat uurrecord was succesvol dus op die manier. Maar er zijn wel, allez daar is wel genoeg bewijs rond en dat is ook absoluut geen negatief effect, als je het gebruikt in inspanning dan kan het toch ook, dat hoor je heel veel dat het op je maag enz. slaagt. Sommige renners klagen ervan na de koers, maar die zijn heel beperkt en bij mij is dat absoluut geen probleem, ik zou nu makkelijk drie flesjes ketonen kunnen drinken en dan erna rustig nog een maaltijd eten.

Q: Ahja, oké. Dus wie weet heeft Wiggins het uurrecord met ketonen, dat uurrecord gedaan en heb jij het ook gedaan. Dat zou toevallig kunnen?

A: (lacht) Ja, dat kan zeker, maar ik denk in dat uurrecord is dat sowieso een zeer, zeer minimaal verschil omdat je in je tapering off is dat een extra brandstof, maar je traint dan toch sowieso heel weinig. Dus is dat dan nog een meerwaarde om nog iets extra bij te nemen van brandstof? Eigenlijk heb je al voldoende aan koolhydraten, ik ben redelijk zeker dat Wiggins in het uurrecord zelf tijdens de inspanning geen ketonen heeft gebruikt. Allez dat zou geen meerwaarde zijn geweest.

Q: Neen, maar zoals je zelf zegt “marginal gain, inderdaad elk procentje voor elke prof kan meetellen. Dat kan gaan over aerodynamica, waar jij enorm mee bezig bent, dat kan gaan

over ketonen, dat kan gaan over een strategie van koolhydraatname, dat kan van alles, het is het hele plaatje.

A: Maar een strategie van koolhydraatname is bij een uurrecord veel doorslaggevender dan als je ketonen op de meest optimale manier gebruikt. Maar misschien zou dat nog een heel klein beetje misschien, ik zou zeggen met of zonder ketonen dat dat max. tien meter zal schelen op dat werelduurrecord. Maar als die tien meter net het verschil maken tussen net 55 of net geen 55 was geweest dan was dat zeker de moeite waard. Zo zijn er veel dingen, veel marginal gains waar dat je rekening mee houdt hé.

Q: Ja, is ketonen soms een onderwerp onder de renners. Praat je soms met collega's erover?

A: Ja, maar ook niet zo bijster veel. Omdat ondertussen, hoe zou ik het zeggen, is het al wat oud nieuws. Allez, ik kan mij meer inbeelden dat bij jeugdrenners en laten we zeggen recreanten van een hoog niveau dat daar meer onwetendheid is en meer nieuwsgierigheid omdat ze dan nog nooit hebben geprobeerd. Zoals alles, als je nu van trainer verwisselt en die trainer heeft een compleet andere trainingsmethode als je ooit al hebt gedaan en die trainer is een goede commerce man en die heeft je dat goed verkocht, dan denk je ook ik ga met die trainer beginnen trainen en volgend jaar ben ik vijf procent beter.

Q: Dat kan misschien soms het gevaar zijn van ketonen dat jeugdige renners gaan denken ik heb dat nodig om er te geraken, maar ...

A: Ja, inderdaad zoals ik daarstraks al aangaf, maar dan stond de micro niet op, ik denk als jeugdrenner dat je dat geld veel beter voor andere zaken kan gebruiken zoals toen ik begon met triatlon dat was zo een tijd dat carbonwielen heel hard in de mode waren, allez dat dat begon op te komen. En dat je toch wel echt carbon wielen moest hebben en liefst zo hoog mogelijk om mee in de prijzen te kunnen delen. Maar, ik zat toen op de topsportschool triatlon in Leuven en dat er dan wel wat ergernis was van de trainers, dat die zeiden "zou je niet beter in een powermeter investeren, wat dat de helft van de prijs is van een goede set carbon wielen". En zo is dat ook met ketonen, een powermeter gaat u veel verder brengen als ketonen of een goede trainer, dat kost vaak ook geld, maar gaat je veel verder brengen dan ketonen, wat waarschijnlijk nog duurder is, als je die ketonen systematisch wil gebruiken.

Q: Uhu, ahja zeker. Heeft u misschien weet van ploegen waarbij het echt niet toegelaten is? Is het bij DSM, is het daar echt zo dat je het niet mag gebruiken als renner.

A: Ik denk DSM en AG2R dat daar niet gebruikt wordt. Waarom is dat? Ik denk vooral omdat er studies ofzo geweest zijn dat dat gelinkt is aan depressie ketonen. Da's een beetje zoals met die vaccins, daar zijn ook voor- en tegenstanders.

Q: Ja, klopt. Ik weet niet of je daar iets over kan zeggen, denk je dat het mogelijks een invloed zou hebben op de transfer van Marc Hirschi, die dan toch misschien eens zou willen testen?

A: Euhm, daar heb ik zo nog niet over nagedacht. Moest dat het geval zijn dan lijkt me dat echt wel heel dom van hem. Ik hoop dat hij vooral een heel goed contract heeft getekend daar. Ik denk dat dat belangrijker zal zijn geweest in zijn transfer.

Q: Maar het lijkt me wel, hoe moet ik het zeggen, dat als je als prof enorm bezig bent met je sport en je wil eens iets nieuw testen om toch dat procentje misschien beter te zijn, lijkt me het wel jammer dat een ploeg je daarin belet. Maar ik kan het natuurlijk ook wel begrijpen als er mogelijks onderzoek is dat uitwijst dat je daar depressief van kan worden of ...

A: Ja, maar die zullen ook wel hun goede redenen daarvoor hebben. En er is onduidelijkheid over. Of het al dan niet goed werkt. Ik weet ook bij Quickstep dat de protocollen er zijn, maar dat er ook renners zijn die dat ze liever weggooien in de koers dan ze te nemen. En doordat het heel persoonlijk is, geeft dat wat onduidelijkheid en dat is niet altijd goed om zoiets in de ploeg te hebben.

Q: Als renner in een ploeg, als Quickstep bijvoorbeeld, heb je uiteindelijk wel zelf de eindbeslissing of je ketonen gebruikt of niet. Denk ik?

A: Dat denk ik toch dat dat sinds de jaren 90 redelijk hard veranderd is. Allez, ik hoop dat. Waarschijnlijk gaat ook iedereen zijn keuzes hebben gemaakt wat je al dan niet wilt. Maar dat er dan misschien iets meer druk van de ploegen op de renners wordt gezet, werd gezet. Maar nu, ja je hebt altijd de keuze wat dat je doet.

Q: Soms worden ketonen, hoor ik sommige mensen dat al snel linken aan doping. Ik hoor ook dan soms de link met MPCC, die tegen ketonen zouden zijn omdat het flirt met de doping grens. Wat is jouw mening daarover?

A: Ja, het is helemaal geen wondermiddel. En ja zoals je zelf al aangaf dat Koen Naert had gezegd is heel juist dat is gewoon een soort voedingsstof. En ja daar kan je het, het beste mee vergelijken. Dan is koolhydraten misschien ook doping of een proteïne shake na je training zou dan ook doping kunnen zijn. Ja, ik had iets goed in mijn hoofd wat ik erover wou zeggen, maar ...

Q: Sommige critici zeggen soms “je creëert een ongelijk speelveld omdat iets duur is”

A: Dat is iets wat ik ook wel vind dat op professioneel niveau is dat anders maar als je dan bij de jeugd komt zou je al door de afkomst van uw ouders, allez is dat al doorslaggevend. Maar dan nog, wil ik nog is benadrukken dat in een jeugdwedstrijd die rondes, dat duurt



misschien hooguit is vier dagen. Dat gaat er echt, allez dan kan je ook zeggen, maar dat wordt ook wel gedaan bij de nieuwelingen mag je niet met carbon wielen rijden. En die mogen niet met een tijdritfiets rijden in een tijdrit.

Q: Die hebben ook grenzen op hun verzet enz. denk ik toch?

A: Ja, maar dat gaat dan meer over, allez dat kost geen geld om een groter verzet te rijden, maar als een nieuweling ineens ene met een tijdrit bolide aan de start staat. Dat maakt echt wel een veel groter verschil als ketonen. Als je echt een tijdritfiets t.o.v. een wegfiets. Maar als je als ouder, ik heb altijd tot mijn 16 jaar gezwommen en dan was dat op een gegeven moment wou ik een haaienpak hebben. Dat kostte dan 200 euro, dat was toch een dure investering. En ik ben heel blij hoe dat mijn ouders mij hebben opgevoed, die hebben gezegd dat mag je zeker hebben, maar je gaat dat wel zelf moeten betalen met de centjes dat je voor je verjaardag krijgt ofzo. En dan ben ik triatlon beginnen doen. Dan heb ik wel van mijn ouders een fiets gekregen van op eBay, 200 euro kostte die. En ik heb met die fiets gereden totdat ik een koers ploeg terecht ben gekomen dat ik een fiets heb gekregen, dat was geen goede, maar eigenlijk dus nooit een fiets moeten kopen. Maar als ik soms zie naar jeugdrenners of ook collega's toen dat ik een jeugdrenner was, dat je soms ziet met wat voor materiaal dat er wordt gereden dat ik soms denk "ja dat is inderdaad wel niet wat dat het moet zijn". Niet alleen omdat je dan op een manier onterecht bevoordeeld bent, vind ik. Maar ook in je opvoeding, hoe je erna in het leven staat, denk ik dat dat toch niet ideaal is als je altijd het beste van het beste hebt gekregen. Het kan allemaal meezitten, maar het kan ook zijn dat het later in je leven heel moeilijk wordt om lekker eten te kopen en een avocado iedere dag te eten ofzo. Dat kan ook hé.

Q: Slotvraag dan misschien, dat erop aansluit, het is inderdaad zeker belangrijk dat eerlijke concurrentie dat dat gewaarborgd kan worden, maar als je het dan zou doortrekken naar de Olympische Spelen misschien. Daar heb je dat verhaal altijd, stel nu dat roeiers van een team UK ketonen kunnen gebruiken omdat ze, ja team UK is een rijk land, gaat dat kunnen subsidiëren. Maar een roeier uit Pakistan of weet ik veel, daar zal dat een ander verhaal zijn?

A: Dat is inderdaad sowieso moeilijk, je hebt zo nog dingen. Wat dat ik eigenlijk nog complexer vind is eigenlijk een hoogtetent, dat is verboden in Noorwegen en Italië, denk ik. En allez dat is echt wel een tool waar je beter meer kunt worden. Dat is dan verboden in die landen, maar dat is toch compleet zinloos want die Colombianen wonen gewoon op hoogte. Maar daar is dat echt gewoon verboden. Zelfs al zouden ze al het geld van de wereld geven. Maar je hebt sowieso als je zegt een roeier uit Pakistan, de wereld is niet eerlijk en

je hebt sowieso veel verschil. Eric Moussambani, die had geen zwembad om in te zwemmen en die ging meedoen aan de 100 meter vrije slag. Ja, die zwom dan ook wel meer dan dubbel zo traag als de winnaar van die 100 meter vrije slag. Het is een beetje een wereldproblematiek. De Olympische Spelen dat komt dan wel dichtbij, allez daar zou je inderdaad wel zo een problematieken al wat meer aan het daglicht kunnen brengen. Maar dat is niet direct hetgeen waar je als topsporter zelf mee bezig bent. De problematiek is vooral zelf problemen Remco Evenepoel te kloppen.

Q: We kunnen maar proberen zo eerlijk mogelijk de concurrentie te maken, ik denk dat dat het belangrijkste is. Maar ja, we kunnen het niet overal gelijk trekken.

A: Jaja, maar op bepaalde zaken wordt dat gedaan en is dat wel goed op een manier. Zoals dat je tijdritfiets is gelimiteerd in regels, allez in afmetingen. Uw wegfiets heeft een bepaald minimum gewicht. Maar er zijn nog altijd dingen, een kledingsponsor, dat begrijp ik niet dat er geen aerodynamische pakken worden gemaakt voor wegwedstrijden te rijden. Ik rijd bijna altijd met een tijdritpak als het belangrijk is. Maar er gaat een moment komen dat er wel een kledingsponsor is en die gaat zeggen “we hebben een sprintpak, dat is een tijdritpak met zakken en waarmee je makkelijk kan plassen tijdens een wedstrijd”. Die gaan dat dan hebben en dan gaan andere ploegen die dat niet met die kleren rijden, gaan gefrustreerd zijn omdat ze dat niet hebben. Is dat dan oneerlijk? Ja, een beetje wel. Of als je met slechte banden rijdt en je hebt geen grip in de bochten, ja dan kan je nooit een wedstrijd winnen. Dan is het heel moeilijk om een wedstrijd te winnen als het regent. Is dat eerlijk? Niet echt, maar dat is gewoon constant zo dat je van die dingen hebt.

Q: Enorm bedankt, het was heel leerrijk

- Paasschens Mathijs (wielrenner bij Bingoal-Wallonie Bruxelles): “Renners binnen onze ploeg gebruiken ketonesters, maar puur uit eigen initiatief. Dus als je het wil gebruiken, zal de ploeg je ondersteunen. Dat is zo bij alle pro continentale ploegen. Buiten bij Alpecin Fenix daar wordt het wel vanuit de ploeg gebruikt. Het is vooral bij World Tour ploegen dat er met ketonesters wordt gewerkt vanuit de ploeg. De reden dat pro continentale ploegen er niet mee werken vanuit de ploeg zelf, is puur een geldkwestie.”
- Teuns Dylan (wielrenner bij Bahrain-Merida): “Q: Eerst en vooral, ketonen, waar heeft u er voor het eerst kennis mee gemaakt? Of hoe kwam u voor het eerst in aanraking met ketonen?  
A: Vooral eerst door de opspraak in de media dat het werd genoemd als een nieuw supplement dat in het wielrennen terecht kwam. En dan bij BMC had ik al is een paar

ploegmaats gehad die ik zag dat ze dat gebruikten om mee te rijden. En dan ben ik de eerste keer er mee in contact gekomen in 2019 op training. Een keer getest en dan is in wedstrijd toegepast.

Q: Dus effectief eerst door de media en dan via collega's eigenlijk zal ik zeggen?

A: Ja inderdaad.

Q: En u heeft het dus eerst op training getest en dan in wedstrijd? Was u daar aangenaam van verrast of wat vond u van de effecten?

A: Op training was het een beetje zoeken hoe en wat. En toen had ik geen negatieve effecten gevoeld, maar dan later in wedstrijd heb ik dan toch wel een paar keer gemerkt als ik het te laat in de inspanning nam en je moet echt diep gaan dan vond ik dat het mij een beetje afremt of blokkeerde. Misschien heel extreem, maar toch een beetje afremt om echt in die diepe inspanning te gaan. Stelselmatig zal ik nu niet zeggen, maar op een bepaald punt vond ik dat het mij ging blokkeren. Ik heb het dan denk ik een wedstrijd of vier, vijf keer geprobeerd en that's it. En dat is ondertussen al twee jaar geleden.

Q: Ah oke, dus u heeft het gebruik bij wedstrijden toen u nog voor BMC reed?

A: Neen, het was bij deze ploeg.

Q: Maar dus u heeft het eigenlijk vier wedstrijden geprobeerd en daarna eigenlijk niet meer gebruikt omdat het voor u toch niet de meerwaarde bood die u dacht?

A: Ja inderdaad, ik dacht echt dat ik veel meer respons ging krijgen in de finale ofzo. Ik dacht dat ik extreem veel meer energie zou opgespaard hebben voor de finale in het begin van de koers. Maar dat effect voeld ik precies niet neen.

Q: Bij collega's misschien merk je dat het tot individu tot individu kan verschillen? Dat het bij collega's misschien wel beter werkt dan bij u bijvoorbeeld?

A: Ja het zou kunnen. Ik weet dat bij ons in de ploeg zijn er nog heel weinig die er gebruik van maken. Ik zie wel in andere ploegen dat er nog gebruik van wordt gemaakt. Maar misschien is de strategie en de manier waarop heel belangrijk en kan dat ook wel verschillen van ploeg tot ploeg hoe ze het aanpakken.

Q: Ik hoor soms verhalen inderdaad van het nemen voor de inspanning, tijdens de inspanning, na de inspanning. Ik heb al van alles gehoord, ik merk inderdaad dat dat dat wat kan verschillen van sporter tot sporter en van ploeg tot ploeg?

A: Ja inderdaad, ik heb ook al een paar keer gehoord als recuperatie. Dat ze bij Jumbo bijvoorbeeld het meer als recuperatie nemen en niet in de wedstrijd wordt gebruikt. Dat is misschien interessanter.

Q: Ik vraag me dan af is dat dan een gespreksonderwerp onder de renners soms?

A: Ja, dat gebeurt wel aan tafel dat gesprekken daarover gaan.

Q: Maar het is dus niet dat dat een taboe is ofzo? Want soms lijkt het misschien voor de buitenwereld dat dat een taboe is waar renners niet graag over willen spreken?

A: Nee, op zich niet. Het is algemeen geweten. Het bestaat nu al vijf à zes jaar, ik weet het niet. Het bestaat toch al een aantal jaar. Ik denk dat het vooral het ding is van het gebruik dat dat juist moet afgesteld staan of de strategie van de ploeg en dat je dan echt wel meer mee kunt experimenteren zal ik zeggen.

Q: Worden jullie bij Bahrein of bij vorige ploegen misschien daarin ondersteund?

A: Bij mijn vorige ploeg helemaal niet. Maar bij deze ploeg is er dan wel even een periode geweest dat er wat strategie achter zat, maar ik kon me daar eigenlijk niet goed in vinden. Ik vond de meerwaarde niet voordelig genoeg.

Q: Ik weet niet of ik dat mag vragen. Is dat dan iets dat vanuit de ploeg gekocht wordt ofzo? Of hoe werkt dat juist?

A: Ja, dat werd door de ploeg aangekocht.

Q: Dus toen dat u het gebruikt had op training dat was effectief tijdens de inspanning of wat dat er ook voor of na soms dat u het gebruikte?

A: Ja voor en tijdens, denk ik.

Q: Je zegt dat op het einde merkte ik toch dat je precies toch niet het gewenste effect had of dat het u wat afremde. Waren dat dan maagproblemen want dat hoor ik ook wel vaker dat dat iets is?

A: Ja, ik weet niet of dat echt maag gerelateerd was, maar dat was ook vooral de hartslag die precies niet tot in die hoge zones wou gaan.

Q: Heeft u enig idee trouwens, ik vind dat zelf wat jammer, maar ik weet eigenlijk niet waarom. Soms wordt het in één adem genoemd met doping, terwijl het ook maar gewoon een voedingsmiddel is ergens?

A: Ja dat is belachelijk eigenlijk. Je moet het één niet met het ander gaan vergelijken als het effectief niet het geval is.

Q: Maar je hebt niet een idee waarom sommige mensen dat dan zouden vinden?

A: Neen, geen idee

Q: Dan vraag ik me ook tot slot misschien af wat is de link met, want ik lees soms artikels van MPCC die vereniging dat zij zich ketonen kantelen. Is daar een reden voor? Of weet u waarom dat dat zo is?

A: Neen, je verrast me zelfs met dit statement. Ik wist zelfs niet dat dat zo was.

Q: Ja, ik heb verschillende artikelen gelezen. Tom Dumoulin was vroeger lid van MPCC, ging dan naar Jumbo. Gebruikte ketonen en kwam daar openlijk voor uit. Hij zei dan aangezien MPCC zich daar tegen kantelt, ga ik uit MPCC omdat ik begrijp dat ik daar geen lid van kan blijven als zij zeggen ik ben daar tegen en ik gebruik zelf ketonen. Dus is hij daaruit gestapt. Maar dat is niet echt iets dat zo leeft onder de renners?

A: Neen, ja bij mij niet neen.

Q: Ik vroeg mij af als die ketonen worden ingenomen, is dat dan in een ampul ofzo of hoe werkt dat juist?

A: Ja dat was de originele. Ah neen toch niet deze. Bij mij was het een andere.

Q: Hoe is de smaak juist van ketonen?

A: Ja niet goed

Q: Niet te genieten. Dan heb ik nog een allerlaatste vraag als u dat dan innam, mag ik meer specifiek nemen nam je er dan meerdere tijdens de rit of is dat één ampul dat je neemt?

A: Ja één ampul gespreid.

- Wullaert Tessa: “Ik ken ketonen niet, dus heb het ook nog nooit gebruikt of ken geen mensen die het gebruiken. Je kan wel eens contact opnemen met onze voedingsdeskundige bij de Flames, Gino Devriendt. Hij is ook voedingsdeskundige van AA Gent. Hier bij Anderlecht zouden we met de vrouwen er ook wel geen nood aan hebben, de belasting ligt te laag. Het is ook zo dat we hier geen supplementen gebruiken (toch niet vanuit de club). In Manchester City was dit anders, daar was dat wel zo (maar dus geen ketonen).”
- Yagan Ben (amateurvoetballer bij KVK Tienen): “Nog nooit van gehoord van ketonesters.”

## PLOEGARTSEN, DOKTERS EN KINESISTEN

- Aertgeerts Sven (ploegdokter nationale ploegen basketbal & Leuven Bears): “We gebruiken het niet, zowel bij de nationale ploegen niet als in onze club van Leuven. We gebruiken wel tal van andere supplementen, maar ketonesters is bij ons nooit gebruikt geweest. Het zou kunnen dat het in het NBA-basketbal wel gebruikt wordt, maar ook hier zou ik denken van niet.”
- Dalewyn Lode (ex-dokter Club Brugge): “Ik weiger medewerking op basis van mijn medisch beroepsgeheim.”
- Devriendt Gino (voedingsdeskundige AA Gent & Red Flames): “Ik heb toch zeer sterk mijn bedenkingen bij ketonen. Wetenschappelijk is nog maar weinig of toch zeer zwak

aangetoond of ze werken. Vooral de inname voor de inspanning blijkt niet te helpen. Naar recuperatie lijkt dit wel het geval te zijn, bleek na het onderzoek van Peter Hespel. Al moet wel gezegd dat dit onderzoek niet super is: de twee experimentgroepen hun koolhydrateninname werd niet gemonitord, slechts 8 proefpersonen, ... . Ik heb weet van ketonen in het wielrennen, maar ook de Belgische paralympische wielrenners gebruiken ze (worden vanuit Sport Vlaanderen gesubsidieerd). Ik denk eigenlijk ook wel dat het in het voetbal gebruikt wordt, maar ik heb er geen concrete weet van. Het is toch wat vreemd dat voor iets dat nog niet echt wetenschappelijk 'hard' is aangetoond dat Sport Vlaanderen deze betaalt voor haar atleten. Te weinig evidence om zoveel atleten te begeleiden met dit zogenaamde wondermiddel terwijl andere belangrijke elementen rondom sportvoeding dan misschien worden genegeerd.”

- Embrechts Koen (Kinesist Antwerp Giants, Topvolley Antwerpen): “Wij gebruiken geen ketonen en ik heb nergens in het basketbal weet van gebruik. Ook nog nooit horen vallen. Net zo min in het volleybal.)
  
- Paraskevopulos Nicolas (Voedingsdeskundige RBFA): ”In het voetbal wordt het zeer beperkt gebruikt. We waren van plan om het te testen met de Rode Duivels op onze stage in Qatar (maar door corona ging deze niet door). We zijn nu nog aan het evalueren of we het al dan niet gaan gebruiken. Het is namelijk zo dat we het al moeilijk genoeg hebben met de spelers altijd eiwitten en koolhydraten te laten aanvullen. Hetzelfde verhaal wat met beta alanine, daar merken we gewoon dat spelers het met moeite genoeg innemen enz. dus ja dan heeft het weinig zin. Merken ook wel dat bij echt zware inspanningen het anaërobe systeem kan afgeremd worden door de ketonesters (in het voetbal dus het geval bij HIT). Hetzelfde verhaal ook zoals altijd met voetballers, de smaak is niet goed en dan weet je dat het niet verkocht gaat krijgen aan hun. Ik zou het spelers wel aanraden als die echt al sowieso er alles aan doen om optimaal te recupereren (o.a. met de juiste voeding) en er voor openstaan. We wouden het ook gebruiken dus voor het EK mogelijks omdat je daar die opeenvolging van wedstrijden hebt. Voor disciplines als een 400m, waarbij je dag na dag wedstrijd hebt en een zware inspanning moet leveren, kan het zeker interessant zijn. Ik ben ook wel redelijk zeker dat de Borlée's het zullen gebruiken (zie door de sport en de samenwerking met Hespel). Als er nog sporten zijn waar ik aan denk: kajak, zwemmen, 800m, 1500m, triatlon misschien en de meerkamp. De hockeyploegen informeren kan sowieso ook interessant zijn! Het is wel sowieso zo dat in het begin het echt sterk gehyped

werd en men sprak van echt grote winsten, maar het gaat eigenlijk voor kleine winsten. Andere interessante personen om te contacteren zijn: Marije Jongedijk (Quickstep), Martijn Redegeld (Jumbo Visma), Bart Aernouts (triatleet en was op Bakala eens geweest waarschijnlijk voor ketonesters) Tot slot toen in het begin ketonesters werden gebruikt door SKY of toen daar sprake van was, zei Jan Bakelants mij nog “vanaf dat je weet waar ik dat ergens zou kunnen verkrijgen, laat me dat weten!”.

- Tampere Thomas (dokter Club Brugge): “Bij Brugge gebruiken we geen ketonen.”
  
- Redegeld Martijn: “Tussen 2016 en 2017 heb ik op Papendal gewerkt met jonge talenten tussen de 16 en de 19 jaar. Hierbij gebruikte ik uiteraard nooit ketonen. Buiten het gebruik in het wielrennen weet ik eigenlijk niet veel van het gebruik in andere sporten. Maar waarschijnlijk zal het wel in het marathonlopen en de triathlon gebruikt worden. Voetbaloeders hebben me wel al gevraagd of het nuttig zou zijn voor hen, hier heb ik dan gezegd dat dit niet nodig is voor hun. Ik heb ook op Bakala gewerkt en ik ben min of meer zeker dat de Borlée’s het ook gebruiken (al wou hij het niet met al te veel woorden zeggen, toch insinueerde hij het sterk). Er zullen naar de spelen toe Nederlandse atleten zijn die het gebruiken. Voor bepaalde elite atleten zal Team NL het waarschijnlijk betalen, al ben ik hier wel niet 100% zeker van. Bij Jumbo Visma gebruikten wij ook de ketonen van HVMN. Nadat hun ketonen tak failliet gegaan was, was er wel even ‘paniek’ want er kon niks meer geleverd worden. We hebben dan contact opgenomen met Ketoneaid, maar iets later konden we dezelfde ketonen van HVMN kopen bij TdeltaS en dat doen we nu ook. We kiezen hiervoor omdat TdeltaS transparanter is omtrent hun ketonen (certificaten enz.). Bij TdeltaS werken ze met een first come, first serve policy. Soms hebben we eens een week moeten wachten en soms ook langer voor onze ketonen, maar nooit echt problemen gehad. Ik denk ook naar de spelen toe dat iedereen zijn ketonen zou moeten kunnen krijgen. Al is het natuurlijk wel zo als iemand er heel veel besteld, er een tijdelijk tekort is. Moesten we eendaagse wedstrijden moeten rijden zonder ketonen, zou dit geen ramp zijn voor ons. Onze renners weten ook zeer goed wat het doet enz. Naar een tour de France, Vuelta en Giro is het wel iets anders. Hij wou het niet letterlijk zeggen, maar zij gebruiken ketonen dus als recuperatiemiddel. Dat enkel Europa en de VS ketonen bestellen verbaast me niet. Aziatische en Afrikaanse landen bv. hebben vaak een zeer slechte omkadering rond hun atleten, ze mogen al zeer blij zijn als ze weten wat ze moeten eten als ontbijt.”

- Thys Philip (ploegdokter KRC Genk): “Wij gebruiken het bij Genk bewust niet omdat we niet zeker zijn van effecten. We hebben het wel al overwogen. Als we volgend jaar Europees spelen, maken we de overweging opnieuw. Ik kan me wel voorstellen dat het in het voetbal zit, zeker bij ploegen die meerdere matches per week spelen, maar er wordt niet vrijuit over gesproken, ook niet onder collega’s. Persoonlijk vind ik het doping. Ik heb in mijn privépraktijk wel al triatlonners begeleidt bij het gebruik ervan.”
- Van Damme Jan (Kinesist Antwerp & ex-Club Brugge): “Ik vind het raar dat je die vraag nu plots stelt. Wij zijn net gestart met een internationaal experiment met ketonen in verschillende sporten. Niet heel de ploeg krijgt ketonen, enkel spelers die zwaar belast worden. 3 maal daags een flesje drinken. Meer wil en kan ik niet kwijt. Daarvoor moet ik toestemming vragen van bovenhand, de voorzitter wil hier heel discreet mee omspringen.”
- Van Den Bossche Paul (Sportcoach): “Er is geen eenduidigheid of het al dan niet werkt. De onderzoeken spreken elkaar continu tegen. Daarom gebruik ik het niet met mijn sporters. Als ze het zelf willen, dan begeleid ik hen wel hiermee. Na de studie van Hespel schoot de verkoop van ketonesters wel de hoogte in. Ik zie het wat als de hype van rode bietensap en cacao bv. Het lijkt me interessant om een oplijsting te krijgen van studies die positieve aanhalen en studies die negatieve aanhalen. Ik denk dat het bijna overal in de atletiek wordt gebruikt en al zeker in Engeland. Waarom zo veel mensen het als doping zien, is door de *erfenis* van het wielrennen. Het is wel geen doping. Ik heb destijds trouwens gebeld met Chris Froome en hij ontkende mij het gebruik van ketonen door hem en zijn ploeg (Team Sky).”
- Van Oostveldt Katja (ploegdokter Red Lions): “We hebben het al overwogen, maar gebruiken bewust geen ketonen bij de Red Lions omdat het effect ervan in intervalsporten nog niet voldoende aangetoond is. Never change a winning team (haha). We gaan de overweging opnieuw maken voor Parijs 2024. Ook van onze concurrenten Nederland, India en Canada weet ik dat ze het niet gebruiken.”

## ANDERE

- Colinet Cédrik (coördinator topsport CFWB): “Pas de prise connue au niveau des sportifs francophones. Nous n’avons pas de projet de suivi de sportif au niveau francophone. Je suis une nageuse, Fanny Lecluyse, qui a bénéficié via le COIB, d’un accompagnement cétones.



Quelques cyclistes en prendraient mais nous n'avons pas de sportifs de haut niveau en cyclisme route du côté francophone (les cyclistes pro francophones étant affiliés à la fédération nationale).”

- Huyghe Thomas (assistent coach Phantoms Boom basketbal): “Ik heb in de NBA gezeten bij een ploeg van 2016 - 2018. Zelf nog nooit gewerkt met ketonen en geen weet van andere basketbalploegen die het wel doen.”
- Lansor Matt (HVMN, hoofd onderzoek): “Unfortunately upon further discussion, our legal team has advised against sharing any of the information you need as of this moment. I'm sorry I can't be of more help.”
- LLosa Frank (CEO KetoneAid): “I don't think we have shipped to Africa. Unless an African team has athletes in the EU, they order directly to the EU so I wouldn't know. As for South America, I don't think so, the same for Asia. Most are in Europe. As for which sports, mainly cycling. The next group would be marathon and ultra, triathlon runners. Then it goes very wide to MMA fighters, tennis, football, soccer, race car driving. More stock brokers and some e sport gamers are starting to figure it out. We even sold to a tennis player on Wimbledon.”
- Manischalchi Taylor (HVMN, hoofd verkoop): “Unfortunately, I won't be able to assist with this request. Regardless of whether or not we presently supply the product in question, customer information is confidential. Unless we have written permission from a customer to use/share their information, we're not at liberty to share any information with third parties.”
- Stubbs Brianna (ex-HVMN, ontwikkeling ketonesters): “Er wordt met ketonen geëxperimenteerd in de Premier League, de NFL en World Tour teams . Supplementen worden gebruikt om prestaties te verbeteren, maar wanneer is dit zinvol? Hoe meten we dat? En wat is een significante verbetering van prestaties op professioneel niveau? Wel, het verschil tussen de eerste en de tweede tot de laatste zit 'm in details. Ik neem de uitslagen van de finale van de mannen in de marathon op de Spelen van 2016 als voorbeeld. Kipchoge eindigde daar eerste, nummer twee Lilela en nummer drie Rupp eindigden beiden een

minuut later. Het verschil tussen plaats één en twee en drie bedroeg respectievelijk 0,91 en 1,05 procent. Het verschil met nummer tien Berhanu was 2,91 procent. Een ander voorbeeld, ook weer van de marathon, is de finish van de Boston Marathon 2019. Het verschil tussen de eerste en de tweede bedraagt amper 1 meter, maar de geldprijs voor de eerste is 150.000 dollar en die voor de tweede 75.000 dollar. Bij teamsporten als voetbal is dit iets moeilijker te bepalen.”

## BIJLAGE 2: LOGBOEK

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R			
	Datum			Actie							Wie		Contactgegevens bron								
1																					
2	8	10	2020	Lezen van online artikels (kranten) en wetenschappelijke omtrent ketonen							Pieterjan										
3	10	10	2020	Opzoeken over ketonen, lezen van krantenartikels en wetenschappelijke artikels							Daan										
4	12	10	2020	Doornemen van Het Verborgene Scenario							Daan										
5	20	10	2020	Lezen 'Het verborgene scenario'							Pieterjan										
6	21	10	2020	Bijwonen lezing Brianna Stubbs (ex-HVMN) & Kieran Clarke							Daan										
7	22	10	2020	Lezen van online artikels (kranten) en wetenschappelijke omtrent ketonen							Pieterjan										
8	22	10	2020	Online meeting: bespreken mogelijke invalshoeken							Pieterjan & Daan										
9	24	10	2020	Opstellen van in te dienen dossier masterproef sem. 1							Pieterjan & Daan										
10	2	11	2020	Lezen van online artikels (kranten) en wetenschappelijke omtrent ketonen							Pieterjan										
11	5	11	2020	Opzoeken over ketonen, spreiding van ketonen en informeren over hoe en wat							Daan										
12	25	11	2020	Microsoft teams meeting met begeleiders							Daan & Pieterjan										
13	25	11	2020	Interview met Ben Yagan (voetballer KVK Tienen)							Pieterjan										
14	25	11	2020	Interview met Mathijs Paaschens (wielrenner Team Bingoal W-B)							Pieterjan										
15	25	11	2020	Eerste contact met SportVlaanderen, aanvraag interview olympische roeiers en professoren die het project leiden (e-mail)							Daan										
16	25	11	2020	Interview Gilles Marchandise (voetballer Hoepertingen)							Daan										
17	26	11	2020	Antwoord van SportVlaanderen (e-mail)							Daan										
18	30	11	2020	Interview Maxime Annys (Ex-prof, speler-trainer KVK Wellen)							Daan										
19	1	12	2020	Interview Tim Brys en Niels Vanzandweghe (Olympische roeiers)							Daan										
20	2	12	2020	Interview Philip Thys (ploegdokter Racing Genk)							Daan										
21	8	12	2020	Interview Jan Boone (inspanningsfysioloog UGent)							Daan										
22	9	12	2020	Interview met Paul Van Den Bosch							Pieterjan										
23	10	12	2020	Interview met Peter Hespel							Pieterjan										
24	11	12	2020	Interview met Bart Roelands (inspanningsfysioloog VUB)							Pieterjan										
25	11	12	2020	Interview met Romain Meeuws (inspanningsfysioloog VUB)							Pieterjan										
26	16	12	2020	Microsoft teams meeting met begeleiders							Daan & Pieterjan										
27	21	12	2020	Interview met Arne Jaspers (Sport scientist RBFA)							Pieterjan										
28	30	12	2020	Interview Jan Van Damme (Hoofdkinesist Antwerpen ex-kinesist Club Brugge)							Daan										
29	4	1	2021	Interview Sofie Debaere (Gangmaker topsport SportVlaanderen)							Daan										
30	3	1	2021	Interview Thomas Tampere							Pieterjan										
31	5	1	2021	Interview Lode Dalewyn (ex-ploegdokter Club Brugge)							Daan										
32	8	1	2021	Interview Sven Aertgeerts							Pieterjan										
33	20	1	2021	Interview Koen Embrechts (Kinesist Topvolley Vlaanderen & Antwerp Giants)							Daan										
34	21	1	2021	Interview Nicolas Paraskevopoulos (Voedingsdeskundige RBFA)							Pieterjan										
35	21	1	2021	Online research: lezen, bronnen zoeken							Daan										
36	21	1	2021	Interview Simon Mignolet (doelman Club Brugge en ex-doelman Liverpool)							Daan										
37	22	1	2021	Contactgegevens bemachtigen Thomas Huyghe							Pieterjan										
38	25	1	2021	Doornemen leidraad masterproef onderzoeksjournalistiek							Pieterjan & Daan										
39	25	1	2021	Werken dossier masterproef (onderzoeksraad, relevantie, ...)							Daan										
40	25	1	2021	Contact KetoneAid							Daan										
41	26	1	2021	Kijken naar seminarie over ketonen van Dr. Brianna Stubbs							Daan										
42	27	1	2021	Contact proberen leggen met Tessa Wullaert							Pieterjan										
43	27	1	2021	Contact proberen leggen met Reinout Van Schuylenbergh							Pieterjan										
44	27	1	2021	Aanpassen van dossier masterproef (onderzoeksraad, relevantie, ...)							Daan & Pieterjan										
45	28	1	2021	Werken dossier masterproef (onderzoeksraad, relevantie, ...)							Pieterjan & Daan										
46	28	1	2021	Interview Sofie Debaere 2							Daan										
47	28	1	2021	Contact met Frank LLos (KetoneAid) via Facebook							Daan										
48	29	1	2021	Werken presentatie voor 'de orde'							Pieterjan										
49	29	1	2021	Werken dossier masterproef (onderzoeksraad, relevantie, ...)							Pieterjan & Daan										
50	1	2	2021	Interview Thomas Huyghe (assistent coach Phantoms Boom Basket)							Pieterjan										
51	1	2	2021	Werken presentatie voor 'de orde'							Pieterjan										
52	2	2	2021	Opzoekwerk naar ketonen in Duitse & Franse pers, research naar voedingsdeskundige Team Deutschland & France							Daan										
53	2	2	2021	Mailverkeer met Taylor Maniscalchi en Latt Mansor (HVMN)							Daan										
54	2	2	2021	Interview Tessa Wullaert							Pieterjan										
55	3	2	2021	Mailverkeer met Cédrik Colinet (coördinator topsport Fédération Wallonie-BXL)							Daan										
56	4	2	2021	Interview Martijn Redegeld (voedingsdeskundige Jumbo Visma)							Pieterjan										
57	4	2	2021	Online bijeenkomst masterproef onderzoeksjournalistiek							Daan & Pieterjan										
58	6	2	2021	Overleggen verder verloop MP							Daan & Pieterjan										
59	7	2	2021	Lezen over level playing field en opzoeken over olympische budgetten							Daan										
60	8	2	2021	Contact proberen leggen Nafi Thiam							Pieterjan & Daan										
61	8	2	2021	Contact proberen leggen Stephanie Scheirlyncx							Pieterjan										
62	9	2	2021	Contact proberen leggen Nafi Thiam							Pieterjan										
63	9	2	2021	Werken masterfile							Pieterjan & Daan										
64	10	2	2021	Werken masterfile							Pieterjan										
65	11	2	2021	Werken masterfile							Pieterjan & Daan										
66	12	2	2021	Werken masterfile							Pieterjan & Daan										
67	14	2	2021	Werken masterfile							Pieterjan & Daan										
68	10	3	2021	Research contactgegevens verschillende interviewees (tennis, hockey, wielrenners, Stubbs)							Daan										
69	15	3	2021	Uitsturen verschillende mails & voicemail							Daan										
70	22	3	2021	Periodiek interviewaanvragen en contacten opvolgen, herhaaldelijk mailen & bellen.							Daan										
71	23	3	2021	Arceren in quotes + contact opnemen Gino Devriendt							Pieterjan										
72	24	3	2021	Bellen Gino Devriendt							Pieterjan										
73	24	3	2021	Uitschrijven interview Gino Devriendt en mailen							Pieterjan										
74	30	3	2021	Nieuwe ronde interviewaanvragen							Daan										
75	6	4	2021	Interviews opvolgen							Pieterjan										
76	6	4	2021	Schrijven artikel							Daan										
77	7	4	2021	Interviews opvolgen							Pieterjan										
78	8	4	2021	Interviews opvolgen							Pieterjan										
79	11	4	2021	Schrijven artikel							Daan										
80	12	4	2021	Interview Koen Naert							Pieterjan										
81	13	4	2021	Schrijven artikel							Daan										
82	13	4	2021	Interview Jasper Stuyven en accreditatie Brabantse Pijl regelen							Pieterjan										
83	14	4	2021	Brabantse Pijl interviews vastleggen							Pieterjan										
84	16	4	2021	Interview Dylan Teuns							Pieterjan										
85	17	4	2021	Interview Jan Bakelants							Pieterjan										
86	18	4	2021	Laatste keer schaven aan eerste versie artikel							Daan en Pieterjan										
87	19	4	2021	Interview Katja Van Oostveldt							Daan										
88	19	4	2021	Interview proberen vastleggen Goffin & doorlezen opmerkingen eerste artikel							Pieterjan										
89	22	4	2021	Interview proberen vastleggen Louis Croenen							Pieterjan										
90	26	4	2021	Interviews opvolgen							Pieterjan										
91	27	4	2021	Eerste contact manager Matthias Casse							Daan										
92	27	4	2021	Feedbacksessie 1st draft artikel							Daan & Pieterjan										
93	28	4	2021	Werken masterfile							Pieterjan										
94	29	4	2021	Interviews opvolgen							Pieterjan										
95	1	5	2021	Tweede contact met manager Matthias Casse, contact afgesprongen							Daan										
96	1	5	2021	Artikel herschrijven & masterfile aanvullen							Daan										
97	1	5	2021	Werken Masterfile							Pieterjan										
98	2	5	2021	Werken Masterfile							Pieterjan										
99	2	5	2021	Artikel herschrijven							Daan										

100	3	5	2021	Interviews opvolgen	Pieterjan	
101	4	5	2021	Interviews opvolgen	Pieterjan	
102	8	5	2021	Contacteren Jorre Verstraeten	Daan	<a href="mailto:contact@ama-management.com">contact@ama-management.com</a>
103	12	5	2021	Start schrijven reflectie & verder werken aan artikel	Daan	
104	16	5	2021	Interview Jorre Verstraeten	Daan	471785375
105	17	5	2021	Interviews opvolgen	Pieterjan	
106	18	5	2021	Interview Victor Campenaerts uitschrijven en schrijven abstract	Pieterjan	
107	18	5	2021	Schrijven persbericht	Daan	
108	18	5	2021	Feedback meneer Mostinckx en nabespreken	Daan & Pieterjan	
109	19	5	2021	Opvolging interviews en beginnen reflectie	Pieterjan	
110	20	5	2021	Opvolging interviews en schrijven reflectie	Pieterjan	
111	21	5	2021	Schrijven academische reflectie	Pieterjan & Daan	
112	23	5	2021	Schrijven abstract	Pieterjan	
113	24	5	2021	Interviews opvolgen (WVA & Louis Croenen), werken masterfile, thesis afwerken	Pieterjan & Daan	
114	#####	tem	#####	Meerdere concrete pogingen ondernomen (bellen, mailen...) om verschillende uiteindelijk niet bereikte bronnen te bereiken	(Jeukendrup, Phillipaerts, Fissette...)	
115						