



# BEWEGING WORDT EFFICIËNTER MET JUISTE VOEDING

- **Spiertaining van ouderen wordt efficiënter met inname van extra eiwitten.**
- **Positief effect op gezondheid is 'aannemelijk'.**

**Fragiele ouderen – ouderen die snel vermoeid, niet erg sterk en slecht ter been zijn – varen wel bij krachttraining.** Als ze daarbij extra eiwitten eten, dan neemt hun spiermassa meer toe dan wanneer ze een gewoon eetpatroon volgen. Dat ontdekten onderzoekers van het Topinstituut Food and Nutrition, de afdeling Humane Voeding van Wageningen UR en het Maastricht Universitair Medisch Centrum. Het onderzoek verschijnt in oktober in het *Journal of the American Medical Directors Association*.

Bij een gelijkblijvend bewegingspatroon verliezen we al vanaf ons dertigste geleidelijk spiermassa. Vanaf 65 jaar gaat dat proces steeds sneller. Iemand van 80 heeft gemiddeld de helft minder spiermassa dan iemand van 30. 'Dat is een van de voornaamste redenen waarom veel ouderen slechter gaan functioneren', vertelt Michael Tieland, promovendus bij Humane Voeding en eerste auteur van het artikel. 'Het is dus belangrijk om spiermassa te behouden. En daarvoor is krachttraining nodig.'

## MEER SPIERMASSA

Tieland en zijn collega's waren benieuwd of je het effect van krachttraining kunt vergroten door mensen extra eiwitten te laten eten. Ze onder-

zochten 62 fragiele ouderen van gemiddeld bijna 80 jaar oud. Die haalden ze tweemaal in de week met busjes op voor een fitness-sessie op de universiteit. De ouderen trainden gedurende 24 weken hun hele lichaam, met apparaten zoals een *leg press*. De helft van hen at daarnaast tweemaal per dag een eiwit-supplement van 15 gram eiwit; de andere helft kreeg een placebo. Tieland: 'We gebruikten hoogwaardige eiwitten uit melkproducten: een combinatie van caseïne en wei-eiwitten.'

De ouderen waren razend enthousiast, aldus de onderzoeker. Beide groepen hadden aan het eind van de proefperiode 40 procent meer spierkracht, en ze presteerden vergelijkbaar beter op een balanstest, een looptest en een test waarbij ze moesten opstaan uit een stoel. Maar de 'eiwitgroep' bleek toch bijna anderhalve kilo méér spiermassa te hebben ontwikkeld dan de 'placebogroep'. 'Het directe gezondheidseffect daarvan is moeilijk te meten', vertelt Tieland, 'en dat verwachten we ook pas op langere termijn. In elk geval is het zeer aannemelijk dat meer spiermassa ook meer gezondheidswinst oplevert.'

Als het aan Tieland ligt, dan richten alle verzorgingshuizen zo snel mogelijk een 'krachthonk' in. En moeten ze hun bewoners dan ook speciale eiwit-supplementen voorzetten? 'Dat kan', zegt Tieland, 'maar een extra portie eiwitrijke producten zoals zuivel, vlees, soja of vis werkt waarschijnlijk net zo goed. Ik raad mijn eigen oma aan gewoon een bakje kwark bij het ontbijt te eten.' **📍 Nienke Beintema**

FOTO: MICHAEL TIELAND



**De proefpersonen waren 'razend enthousiast' over het resultaat van de krachttraining.**

