

OUDEREN ETEN BETER DANKZIJ EIWITRIJKE YOGHURT

- **Voedselvariant met meer eiwit werkt beter dan supplement.**
- **Eiwitrijk voedsel houdt spiermassa ouderen in stand.**

Ouderen met minder eetlust krijgen veelal toch voldoende eiwit binnen wanneer ze aangepaste voedingsmiddelen eten. Eiwitrijke yoghurts en brood kunnen zo helpen ouderen langer vitaal en zelfstandig te houden. Dit bewijzen onderzoekers van de Vrije Universiteit en Wageningen UR in een artikel dat binnenkort verschijnt in het tijdschrift *Clinical nutrition*.

Naarmate mensen ouder

worden laten sommigen steeds meer van hun eten staan. Daardoor krijgen ze niet altijd genoeg eiwit binnen en verliezen spiermassa en -kracht. Zulke fragiele ouderen komen vaker ten val en worden afhankelijk van verzorging.

Er bestaan eiwitdrankjes om tekorten aan te pakken, maar deze zijn voor ouderen niet ideaal. Zij hebben immers al moeite hun reguliere maaltijden op te krijgen. 'Bovendien,' zegt Esther Boelsma, DLO-onderzoeker bij Fresh food and chains, 'vinden ouderen de drankjes vaak niet lekker.'

OPEN DEUR

Boelsma en haar collega's laten nu

zien dat ouderen meer eiwit binnenkrijgen door normale voedingsmiddelen – zoals brood en yoghurt – te vervangen door een eiwitrijke variant. Tijdens een experiment bleek dat de dagelijkse hoeveelheid geconsumeerd eiwit toenam van 58 tot 75 gram.

Dat klinkt een beetje als een open deur: meer eiwit binnenkrijgen door eiwitrijk voedsel. Toch was het effect van aangepaste voedsel nog niet eerder onderzocht, zegt Boelsma: 'Er bestaan nog niet zoveel alledaagse producten die een eiwitrijke variant hebben.' Uit het onderzoek blijkt ook dat proefpersonen de smaak van de eiwitrijke varianten

waarden: gemiddeld vinden ze beide producten even lekker.

Dit is al een 'hartstikke mooi' resultaat, zegt Boelsma. Maar voordat alle ouderen aan de eiwitrijke yoghurt gaan, moet wel worden bewezen dat extra eiwit zorgt voor gezondheidswinst. Onderzoek hiernaar moet binnenkort beginnen. Gelukkig kunnen ouderen voor die tijd al het heft, of liever gezegd de halter, in eigen hand nemen. Eerder onderzoek van Wageningen Universiteit liet zien dat fitness ouderen ook helpt om spiermassa op te bouwen. **RR**