

# Gezond ouder worden door goed dieet en trainingsprogramma

**Het liefst willen we allemaal zo gezond mogelijk oud worden en blijven we zo lang mogelijk zelfstandig functioneren. Een, door de Topsector Agri & Food gefinancierd, project heeft onderzocht of één van de ouderdomsproblemen, vermindering van mobiliteit, valt te voorkomen. En met resultaat: in een speciaal programma waarin eiwitrijke voeding met een trainingsprogramma met krachtoefeningen worden gecombineerd wisten de deelnemers een flink stuk zelfredzaamheid terug te krijgen.**

Per individu verschilt het, maar gemiddeld verliezen we na ons vijftigste levensjaar per tien jaar zo'n drie tot acht procent spiermassa. Daardoor vermindert langzaam maar zeker de spierkracht en ontstaan problemen op hoge leeftijd: bewegen wordt steeds moeilijker en uiteindelijk raak je steeds meer afhankelijk van hulp van anderen.


In het project 'ProMuscle in de praktijk' is onderzocht of je dit proces van afname van spiermassa kunt tegengaan. Het project ontwikkelde een programma waarin eiwitrijke voeding met een trainingsprogramma met krachtoefeningen worden gecombineerd. Projectleider Esmée Doets (Wageningen University & Research): "Naarmate mensen ouder worden neemt de eetlust af, maar de lichamelijke behoefte aan eiwitten neemt juist toe. Daardoor is het voor veel ouderen lastig om voldoende eiwitten binnen te krijgen om hun spieren te onderhouden. En daarbij komt dat zo'n 60% van de 65-plussers niet intensief genoeg oefent om de krachten op peil te houden."

## **Programma**

Samen met een aantal bedrijven en een zorgverzekeraar werd een programma ontwikkeld. Daarbij kregen proefpersonen, onder begeleiding van een fysiotherapeut, gedurende twaalf weken wekelijks twee uur training om de spieren te versterken. Tegelijkertijd hielp een diëtist de individuele deelnemer om bij ontbijt en lunch 25 gram eiwit te consumeren. In de twaalf weken erna gingen de deelnemers naar sportlessen bij een fitnesscentrum of fysiopraktijk en kregen ze praktijklessen over eiwitrijk ontbijten, lunchen en dineren. Tijdens het onderzoek hebben 200 ouderen uit Gelderland tussen de 65 en 93 jaar deelgenomen.

## **Meer spiermassa**

"De combinatie van eiwitrijke voeding en krachttraining blijkt effectief om verlies van spiermassa en spierkracht bij ouderen tegen te gaan", vertelt Doets: "Onze deelnemers wisten met het programma binnen drie maanden meer dan een halve kilo extra spiermassa op te bouwen, wat resulteert in 40% meer spierkracht." Klinkende resultaten, waar ook projectpartner Sjors Verlaan van FrieslandCampina enthousiast over is: "De cijfers zijn echt fantastisch, maar minstens zo belangrijk is wat die hervonden fitheid toe leidt: de deelnemers voelen zich sterker, kunnen weer gemakkelijker functioneren, lopen eindelijk die trap weer op en hebben genoeg energie om weer deel te kunnen nemen aan het maatschappelijk leven. Uiteindelijk draait het daarom: meer kwaliteit van leven. Het is fantastisch dat we daar als zuivelaar met onze producten een bijdrage aan kunnen leveren."



“Het programma helpt ouderen om binnen drie maanden meer dan een halve kilo extra spiermassa op te bouwen.”

Terugkijkend op het programma concludeert Doets dat de professionele begeleiding gericht op de individuele omstandigheden een belangrijke succesfactor was: “Door rekening te houden met de individuele omstandigheden kun je heel ver komen.” Op dit moment worden plannen gemaakt voor een verdere uitrol in Nederland, in samenwerking met zorgorganisaties en fitnesscentra en worden varianten voor verschillende doelgroepen ontwikkeld.

“De deelnemers hebben genoeg energie om weer deel te kunnen nemen aan het maatschappelijk leven.

*Het project ProMuscle in de praktijk is uitgevoerd door Zilveren Kruis, FrieslandCampina, Innopastry, Alliantie Voeding in de Zorg en Wageningen University & Research.*

[Meer informatie](#)