

Spierverlies ouderen verschilt per etnische groep

Spiermassa en spierkracht nemen af vanaf het dertigste levensjaar en dat verergert rond het zestigste jaar. Promovendus Berber Dorhout ontdekte dat de kans op die aandoening, sarcopenie, afhankelijk is van de etnische achtergrond.

Mensen uit Suriname met een Zuid-Aziatische afkomst hebben een verhoogde kans op sarcopenie, ontdekte Dorhout tijdens haar promotieonderzoek bij Humane Voeding en Gezondheid. Die etnische groep leed ongeveer twee keer vaker aan de aandoening dan mensen met een Nederlandse, Turkse, Marokkaanse, Afrikaans-Surinaamse of Ghanese achtergrond. Dat bleek uit een onderzoek met meer dan vijfduizend proefpersonen boven de 55 jaar. Ook tussen de andere etnische groepen verschilt de kans op sarcopenie, al is dat verschil minder uitgesproken.

Eetgewoonten

De reden voor die verschillen is nog onduidelijk, al denkt Dorhout dat er meerdere factoren bij betrokken zijn. Spieren hebben training en eiwitten nodig om zichzelf te onderhouden. Eetgewoonten spelen dus een belangrijke rol. Juist die gewoonten worden sterk beïnvloed door cultuur. Zo zijn kip en gedroogde vis de voornaamste eiwitbronnen voor mensen uit Suriname, terwijl Nederlanders hun eiwitten vooral via kaas en melk binnenkrijgen. 'Ook het sociaal gedrag rondom eten speelt mee', zegt Dorhout. In bepaalde culturen is het niet sociaal acceptabel om eten te weigeren tijdens familiebijeenkomsten. Het kan dan lastig zijn om de juiste voedingsstoffen en voldoende eiwitten binnen te krijgen. Daarnaast kijken niet alle culturen hetzelfde aan tegen beweging. 'Zweten



of gemengd sporten is in sommige culturen taboe.'

Trainen

Ook genetische verschillen spelen een rol. Zoveel zelfs dat het onderzoek wellicht een vertekend beeld geeft. 'Lichaamssamenstelling en vetverdeling verschillen tussen etnische groepen', vertelt de promovendus, maar de wetenschappers gebruikten voor iedereen dezelfde maatstaf om sarcopenie vast te stellen. Toch helpen de verkregen inzichten bij trainingsprogramma's voor ouderen. 'We weten nu dat ze rekening moeten houden met de migratieachtergrond en de culturele factoren van ieder persoon.' NUTWH