

Houd je spieren op peil

Bij het ouder worden verlies je spiermassa. Soms gaat dat te snel: 20 procent van de 65-plussers kan hierdoor moeilijker bewegen. Gelukkig is er wat aan te doen.

Tekst **Elke van Riel** | Illustraties **Sylvia Weve**



Hoeveel spiermassa verlies je met het ouder worden?

Vanaf 30-jarige leeftijd verliezen mensen gemiddeld 1 procent spiermassa per jaar. Een 80-jarige kan hierdoor nog maar de helft van de oorspronkelijke spiermassa hebben. Dat zie je niet op de weegschaal, omdat vet de plek van de spieren inneemt. Daardoor krijgen veel mensen dunnere benen en een dikkere buik.

Als ouderen bovengemiddeld veel spiermassa verliezen én daarnaast

een meetbaar verminderde spierfunctie en een lagere loopsnelheid hebben, heet dit 'sarcopenie'. Zo'n 20 procent van de 65-plussers heeft hiervan last. Onder verpleeghuisbewoners is dit zelfs 60 tot 70 procent. Sarcopenie is pas sinds oktober 2016 erkend als een ziekte door de Wereldgezondheidsorganisatie WHO. De kennis hierover onder huisartsen en internisten ontbreekt nog vaak.



Waarom is spierverlies erg?

Wie veel spiermassa verliest, heeft

ook minder spierkracht. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt het risico om te vallen toe. Van de 65-plussers die hulp zoeken na een val heeft zo'n 30 tot 35 procent sarcopenie en van de 75-plussers met valpartijen 35 tot 40 procent. Door ernstig spierverlies raken mensen afhankelijk van een rollator, sta-opstoel en traplift. Zelfstandig leven wordt dan lastig.

Verder hebben mensen met sarcopenie een lagere levensverwachting. Dat komt onder meer doordat een gezonde spiermassa je beschermt



tegen diabetes en overgewicht. Spieren hebben namelijk een positieve invloed op de suikerhuishouding. Gezonde spieren bevatten verder veel eiwitten (proteïnen). Die doen bij ziekenhuisopname of ziekte dienst als eiwitreserves. Is je spiermassa flink afgenomen, dan heb je minder eiwitreserves en gaat herstellen moeilijker.

3 Hoe kun je je spieren behouden?

Bewegen! Het spierstelsel is als enige orgaan sterk afhankelijk van beweging. Als spieren niet gebruikt worden, verdwijnen ze snel. Een gebroken been of arm is daarom na enkele weken in het gips zichtbaar dunner. Astronauten verliezen tijdens een ruimtereis van enkele maanden zo'n 15 tot 20 procent van hun spiermassa en 35 procent van hun spierkracht.

Je verliest na je 30ste 1 procent spiermassa per jaar

Een paar dagen in een ziekenhuisbed hebben een vergelijkbaar effect. Ook dan gaan de spieren namelijk hard achteruit. Gezonde ouderen zijn na tien dagen in bed liggen zo'n 10 procent van hun spiermassa kwijt. Het is daarom slim om voorafgaand aan een geplande operatie, zoals een nieuwe knie of heup, te trainen om spierverlies tijdens de herstelperiode te overbruggen.

4 Welke oefeningen zijn het beste?

Rustig wandelen is voor spierop- ▶

bouw onvoldoende. Het best werkt krachttraining met gewichten. Sportscholen bieden vaak speciale seniorenprogramma's aan. Wie opziet tegen fitness in de sportschool, kan krachttraining ook inbouwen in het dagelijks leven. Sta op uit je stoel zonder je armen te gebruiken, sla treden over bij het traplopen, zak dagelijks enkele minuten met rechte rug door je knieën en blijf een paar tellen zo staan, of loop met de boodschappentassen. Tuinieren is ook goed. Sta je niet zo stevig op je benen, dan kun je fietsen op een hometrainer met extra weerstand of zittend beurtelings het linker- en rechterbeen optillen en tien seconden vasthouden en stevig in een balletje knijpen. Het Kenniscentrum Sport heeft een Fit & Sterk-waaiër met veertien oefeningen voor ouderen (mail voor gratis download naar fitensterk@jah-jireh.nl). Krachttraining heeft ook zin voor kwetsbare verpleeghuisbewoners. Wie bedlegerig is, kan op de zijrollen en beurtelings enkele seconden een arm of been omhooghouden. Het gaat niet alleen om krachttraining: voor het opbouwen van meer spiermassa is ook van belang wat je eet.

5 Wat is de juiste voeding voor je spiermassa?

Eiwit ofwel proteïnen. Vanaf 65 jaar heeft iemand 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig voor behoud van de spieren. Dat komt neer op minimaal 80 gram eiwit per dag, liefst gelijkmatig verdeeld over drie maaltijden. Bij het avondeten is

Met krachttraining en juiste voeding versterk je je spieren

dit doorgaans geen probleem, maar bij het ontbijt en de lunch halen de meeste mensen dit niet. Zo bevat een volkoren boterham slechts 2 gram eiwit en een plak kaas 6 gram, net als een gekookt ei. Een uitstekende eiwitleverancier is kwark (17 gram per bakje van 150 gram). Gebakken kipfilet bevat 30,5 en gerookte zalm 25 gram per ons. Voor veganisten zijn soyayoghurt (7 gram eiwit per bakje), walnoten en linzen (respectievelijk 14,4 en 10 gram eiwit per ons) goede eiwitleveranciers. Vooral het essentiële aminozuur leucine is belangrijk voor spieropbouw. Dat zit veel in kaas, zaden, gevogelte (kip, kalkoen) en vis.

6 Maakt het ook uit wanneer je beweegt en eet?

Ja, voor de spieropbouw is het optimaal om eerst proteïnen te eten en vervolgens binnen een half uur krachttraining te doen. Maar omdat bewegen met een vol gevoel onprettig is, luidt het advies: binnen een half uur na het sporten eten. Dan wordt tot zo'n 20 procent meer van de gegeten eiwitten omgezet in spierweefsel. Een ontbijt met veel eiwitten zorgt voor goede opname in de spie-

ren tijdens de activiteiten overdag. Ga daarom na het ontbijt op de fiets naar het werk, tuinieren, stofzuigen of meedoen met *Nederland in Beweging* op tv.

7 Kun je ook een voedings-supplement proberen?

Als het binnenkrijgen van voldoende eiwitten via de voeding niet lukt, of als je al sarcopenie hebt, zijn eiwitverrijkte voedingssupplementen (proteïneshakes) een goede aanvulling. Die kun je bij de drogist en de meeste supermarkten kopen. Laat ook bij je arts controleren of je een vitamine D-tekort hebt, zeker bij sarcopenie. Vitamine D is namelijk niet alleen belangrijk voor botten en tanden, maar ook voor goedwerkende spieren.

8 Hoe kun je je spieren op peil houden als je chronisch ziek bent?

Dan is krachttraining en goed eten extra belangrijk. Veel ziekten verergeren namelijk het spierverslies. Bij ziektes als hartfalen en COPD worden mensen minder actief door de klachten die ze hebben. Ze verliezen daardoor extra spiermassa. Bij COPD neemt de spiermassa ook af doordat ademen dan zoveel energie kost dat hiervoor spieren worden afgebroken. Ditzelfde kan gebeuren bij ernstige vormen van kanker. Sarcopenie verergert diabetes type 2 door een verstoorde suikerhuishouding in de spieren. Omgekeerd zorgt diabetes type 2 ook weer voor extra spiermassaverlies doordat de spieren vetzuren



Gebakken kipfilet en gerookte zalm leveren veel eiwitten

(cholesterolverlagers) bij zo'n 5 tot 10 procent van de gebruikers spierpijn waardoor zij minder graag bewegen.

10 Hebben vrouwen meer last van spierverlies dan mannen?

Nee, vrouwen hebben van nature minder spiermassa en meer vetmassa dan mannen. Wel daalt, als vrouwen rond hun 50ste in de overgang raken, het niveau van het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Daardoor neemt hun spiermassa af en hun vetmassa toe. De remedie: eiwitrijke voeding, minstens een half uur per dag intensief bewegen én krachttraining.

Met dank aan Andrea Maier, hoogleraar veroudering bij de afdeling bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam. ▶

in het bloed minder goed kunnen opnemen en verbranden. Dat zorgt voor vetophoping in de spieren, waardoor het lichaam nóg minder gevoelig wordt voor insuline. (Flink) meer bewegen kan deze vicieuze cirkel doorbreken.

9 Kunnen medicijnen tot spierverlies leiden?

Ja, vooral corticosteroiden tegen COPD en astma of reumatoïde artritis kunnen sarcopenie bevorderen. Die leiden namelijk tot spiervetving. Verder veroorzaken statines



Minder zitten gaat lukken met deze tips

Volgens de bewegnorm moet je elke dag een half uur matig intensief bewegen, gedurende zeker vijf dagen per week. Sinds kort komt daar nog wat bij: krachttraining en minder zitten. Voor dat laatste heeft gedragsdeskundige Hanneke de Bruin een aantal handige adviezen.

Meet je zitgedrag

Minder zitten en meer bewegen: dat vraagt om een gedragsverandering. Begin met het in kaart brengen van je gedrag. Neem een blocnote en schrijf alle activiteiten op die je onderneemt op een gewone dag. Zet er steeds bij of je zit, en hoelang dat duurt. Tel alle zitminuten bij elkaar op. Zit je meer dan 420 minuten per dag (7 uur), dan is dat veel meer dan goed is voor de gezondheid. Vervolgens ga je op zoek naar alternatieven om je zitgedrag te beperken. Televisiekijken, lezen, muziek luisteren, computeren en praten: al deze activiteiten doen we voornamelijk zittend. Maar je kunt ze ook staand doen. Want juist door alledaagse dingen actiever te gaan doen, boek je de meeste winst.

Minder zitten achter de computer

Een e-mail versturen, foto's bekijken, de krant lezen op de iPad: het kan allemaal afwisselend staand en zittend. Maak staan makkelijk. Gebruik een iPad-standaard. Of maak van een wijnkistje een verhoging voor op tafel. Doe platte schoenen aan en neem een paar fijne schoenen mee naar je werk. Want hoe makkelijker je staat, hoe beter het is vol te houden.

Minder zitten voor de tv

Sta op bij elke onderbreking. Reclame of het begin van een nieuw programma? Het zijn signalen om op te staan en even te bewegen. Leg de afstandsbediening iets verder weg. En doe hetzelfde met de telefoon. Zo dwing je jezelf om vaker van de bank te komen.

Minder zitten tijdens visite

Bijpraten met familie en vrienden doen we graag. Telefoneren kun je natuurlijk prima staand doen of zelfs lopend door het huis. Maar als je bezoek hebt, zit je meestal. Laat daarom de koffiepote en de koektrommel in de keuken achter en creëer zo een beweegmoment.

Minder zitten tijdens hobby's

Lezen, schilderen, muziek luisteren of maken: ook dat kan staand. Zet de muziekstandaard vast op stahoogte. Zo vergeet je niet te gaan staan als je je fluit ter hand neemt. Zet je boek in een kookboekstandaard en plaats het schilderdoek op een ezel. ■

KORTING

Wil je aan de slag met minder zitten en meer bewegen? Pluslezers ontvangen korting op *Ik wil moet kan minder zitten*. Een werkschrift om je gedrag te veranderen, geschreven door Hanneke de Bruin, gedragsdeskundige. In plaats van €4,75 betaal je €3,95 (kortingscode PLUS-KORTING; exclusief verzendkosten; geldig tot 31 december 2017). Meer informatie en bestellen: www.wilmoetkan.nl



Houd je spieren op peil met deze eet- en beweegtips:
www.plusonline.nl/sterke-spielen