

Maatregelen op het gebied van voeding en levensstijl om leeftijdsgebonden sarcopenie tegen te gaan

Belangrijkste punten

- Leeftijdsgelateerde sarcopenie is het verlies van spiermassa, spierkracht en/of spierfunctionaliteit op oudere leeftijd.
- Sarcopenie heeft bijzonder ernstige gevolgen, waaronder een verhoogd risico op een val, kwetsbaarheid, immobiliteit en verlies van zelfstandigheid.
- Een gezonde voeding, inclusief voldoende inname van hoogwaardige eiwitten en vitamine D, en voldoende fysieke activiteit kunnen leeftijdsgebonden verlies van spiermassa helpen tegen te gaan en helpen om de kracht en werking van de spieren te behouden.
- De inname van eiwitten gelijkmatig spreiden over de dag kan helpen om de opbouw en het behoud van spieren te maximaliseren.
- Door sojaproducten toe te voegen aan de voeding kan men op een eenvoudige en gezonde manier de eiwitinname verhogen, aangezien sojaproducten goede bronnen van hoogwaardige eiwitten zijn en bovendien weinig verzadigde vetten en veel poly-onverzadigde vetten bevatten.

Wat is leeftijdsgerelateerde sarcopenie?

Sarcopenie maakt deel uit van het natuurlijke verouderingsproces. We krijgen er allemaal ooit mee te maken. Hoe snel sarcopenie optreedt en in welke mate hangt af van een aantal factoren. Het goede nieuws is dat we enkele van die factoren zelf in de hand hebben.

Leeftijdsgelateerde sarcopenie is het verlies van spiermassa, spierkracht en/of spierfunctionaliteit naarmate men ouder wordt. Tussen de leeftijd van 40 en 80 jaar kunnen mensen zo'n 30 tot 50% van hun spiermassa verliezen. Na het 50^{ste} levensjaar verliest men naar schatting jaarlijks 1 à 2% van de spierfunctionaliteit. Vanaf 60 jaar is dat zelfs 3% per jaar.



Hoewel er geen specifiek niveau van spiermassa of spierfunctionaliteit gedefinieerd is om de diagnose sarcopenie te stellen, kan een groot verlies van spiermassa ernstige gevolgen hebben. Doordat ze minder spiermassa hebben en bijgevolg ook minder kracht, wordt het voor oudere mensen vaak moeilijk om de dagelijkse taken te blijven uitvoeren. Maar er zijn nog ernstigere gevolgen: ze lopen meer risico om te vallen, zijn kwetsbaarder, zijn minder mobiel en verliezen hun zelfstandigheid. Er wordt geschat dat wereldwijd tot 25 % van de oudere volwassenen getroffen wordt door sarcopenie, en dat cijfer zal alleen maar stijgen gezien de vergrijzing van de samenleving. De gevolgen voor zowel de persoon in kwestie als voor de maatschappij, zijn niet te verwaarlozen.



Waarom wordt sarcopenie veroorzaakt?

Het is niet volledig duidelijk wat sarcopenie veroorzaakt wordt, maar waarschijnlijk spelen een aantal factoren die te maken hebben met veroudering een rol. We denken daarbij aan ontstekingen, gebrek aan beweging, veranderingen in de hormoonspiegel, minder zenuwcellen die de spierbewegingen controleren en veranderingen in de manier waarop het lichaam spieren vormt en afbreekt.



Bovendien eten oudere volwassenen vaak minder. Daardoor krijgt het lichaam mogelijk niet de juiste hoeveelheden calorieën en/of eiwitten binnen die nodig zijn om een gezonde spiermassa te behouden. Gebrekkige voeding is niet ongebruikelijk bij ouderen; naar schatting vermindert de calorie-inname met maar liefst 30% tussen de leeftijd van 20 en 80 jaar.

De rol van een gezonde levensstijl

Leeftijdsgelateerde sarcopenie krijgt men niet plots. Het is een trage, progressieve aandoening. Gelukkig hebben wetenschappers een aantal elementen in de levensstijl gevonden die deze aandoening kunnen voorkomen, vertragen of onder controle houden.

Een gezonde voeding, inclusief voldoende inname van hoogwaardige eiwitten, en voldoende fysieke activiteit kunnen leeftijdsgerelateerd verlies van spiermassa helpen tegen te gaan en helpen om de kracht en werking van de spieren te behouden. In de loop der jaren bouwt men zo een goed niveau van spiermassa op die behouden blijft, waardoor men minder risico loopt om op latere leeftijd sarcopenie te ontwikkelen.

Eiwitten...

Spieren zijn opgebouwd uit eiwitten. Daarom is het belangrijk om via de voeding voldoende eiwitten op te nemen, om de spiermassa, -kracht en -functionaliteit op te bouwen en te behouden.

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid eiwitten bedraagt voor volwassenen momenteel 0,8 g eiwitten/kg lichaamsgewicht. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat oudere volwassenen mogelijk een grotere behoefte aan eiwitten hebben om hun spiermassa en -functionaliteit op peil te houden. Naarmate we ouder worden, kan ons lichaam minder goed eiwitten synthetiseren en minder goed spiermassa opbouwen, en bovendien heeft het meer behoefte aan eiwitten omwille van ziekten die vaak voorkomen bij ouderen. Door meer eiwitten in te nemen kan men dat helpen compenseren. Veel specialisten raden nu een dagelijkse inname van 1,25 g tot 1,5 g eiwitten/kg lichaamsgewicht aan voor oudere volwassenen.

Niet alleen de hoeveelheid eiwitten is belangrijk, timing kan ook een significante rol spelen. Uit bepaalde onderzoeken blijkt dat het aanbevolen is om de eiwitname gelijkmatig te spreiden over de dag voor een maximale spieropbouw. Die benadering staat loodrecht tegenover onze huidige voedingsgewoonten, waarbij we de meeste eiwitten bij het avondmaal binnen krijgen. Er wordt aanbevolen om bij elke maaltijd 25 tot 30 g hoogwaardige eiwitten op te nemen.

Naast meer hoogwaardige eiwitten in de voeding en een gelijkmatige spreiding over de dag, loont het ook de moeite om de eiwitrijke voedingsmiddelen zelf eens onder de loep te nemen. Vlees bijvoorbeeld is een goede bron van eiwitten, maar als men meer vlees zou gaan eten, wordt de voeding ook rijker aan ongezonde (verzadigde) vetten. Te veel vlees eten, vooral verwerkt en rood vlees, wordt bovendien geassocieerd met een verhoogd risico op kanker.

Tabel 1: Eiwitgehalte van sojaproducten

Soja als bron van eiwitten...

Een gezonde manier om meer eiwitten in te nemen, is meer sojaproducten te eten. Voedingsmiddelen op basis van soja leveren hoogwaardige eiwitten, vergelijkbaar met de eiwitten die we vinden in melk en eieren, en bevatten weinig verzadigde vetten en veel poly-onverzadigde (goede) vetten. Dierlijke eiwitten vervangen door soja-eiwitten kan de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding dus terugschroeven.

Voedingsproduct	Gemiddelde portie	Soja-eiwitten per portie (g)
Sojadrinks	250 ml	7,5
Soja-alternatieven voor yoghurt (natuur, vanille, fruit)	125 g	4,5 - 5
Sojadesserts	125 g	3,8
Sojadrinks met een smaakje	200 g	6,6
Tofu	75 g	7,5 - 15

Vitamine D...

Uit onderzoek is gebleken dat vitamine D ook nuttig kan zijn om de spierkracht te behouden en het risico op sarcopenie terug te dringen. Vooral voor oudere volwassenen is het belangrijk om voldoende hoeveelheden vitamine D in te nemen, omdat zij meer risico lopen op een tekort aan deze vitamine. Dat komt deels doordat onze huid vitamine D niet zo efficiënt meer kan omzetten als we ouder worden. Ook brengen oudere volwassenen vaak minder tijd buiten door en

is hun voedingspatroon niet optimaal. Voor deze mensen hebben sojaproducten – naast hun eiwit- en vetgehalte – nog een extra voordeel: veel van deze producten zijn verrijkt met vitamine D.

Beweging...

Regelmatig bewegen is essentieel om de spiermassa te behouden en te vergroten. Zowel uithoudingsoefeningen als krachttraining worden aanbevolen, uiteraard aangepast aan de individuele mogelijkheden.

Tips om een gezonde spiermassa te behouden naarmate u ouder wordt...

- Eet voldoende voedingsmiddelen die gezonde, hoogwaardige eiwitten leveren, zoals sojaproducten. Tegenwoordig bestaat er een breed gamma aan sojaproducten; zo wordt het nog eenvoudiger om soja te integreren in uw voeding:
 - Sojadriinks en soja-alternatieven voor yoghurt smaken heerlijk bij het ontbijt, in combinatie met ontbijtgranen of fruit.
 - Sojadriinks zijn een uitstekende keuze voor warme dranken en sauzen.
 - Tofu en andere vleesvervangers zijn perfect om het stuk vlees op uw bord te vervangen bij de lunch of het avondmaal.
 - Lekker sojadriinks en -desserts zijn perfect als nagerecht of tussendoortje.
- Spreid uw eiwitname gelijkmatig over de dag, zodat uw lichaam altijd eiwitten ter beschikking heeft om spieren op te bouwen.
- Zorg voor een voeding die rijk is aan nutriënten en let erop dat u voldoende vitamine D inneemt.
- Blijf bewegen. Zorg op regelmatige basis voor fysieke activiteit.