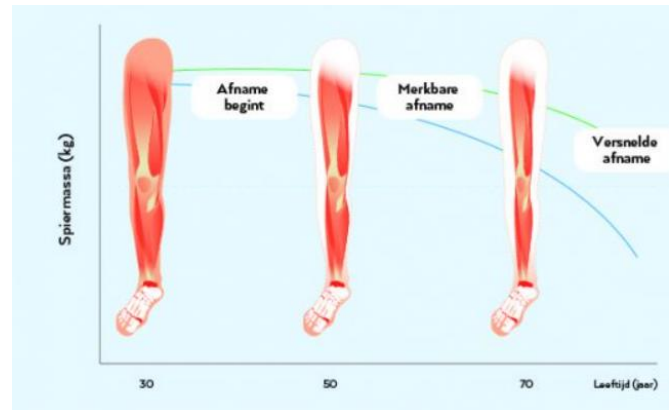


# Medifit Fact-sheet

## Thema: Voeding en spiermassa

### Spieropbouw

Weefsels in het lichaam, waaronder spierweefsel, ondergaan een constant proces van afbraak en vernieuwing. Dit doet het lichaam om oud of beschadigd weefsel te vervangen en zo het volume en de kwaliteit van het weefsel te behouden. Wat betreft spierweefsel zijn er verschillende manieren waarop het lichaam een seintje kan krijgen om spierweefsel aan te maken. Twee belangrijke factoren hierin zijn sporten en het eten van eiwitrijk voedsel. Deze twee factoren stimuleren het lichaam om onder invloed van insuline de bouwstoffen in de spieren op te nemen en hier vervolgens nieuwe spiermassa van te maken. Om spiermassa te behouden en te vergroten is het dus belangrijk om zowel te trainen als voldoende eiwitrijke voeding in te nemen.



Figuur 1: Het verloop van de spiermassa afname. Tijdens het verouderingsproces, daalt de spiermassa vanaf 50 jaar jaarlijks met 1-2%.

### Veroudering van spieren

Het ouder worden gaat samen met het achteruit gaan van de functies van verschillende automatische processen in het lichaam. Ook het spier- en skeletstelsel ondergaat veranderingen als het lichaam ouder wordt. Een van de veranderingen is, is dat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Een gevolg hiervan is dat het lichaam minder makkelijk spiermassa kan aanmaken en hierdoor geneigd is spierweefsel te verliezen. In principe is dit een normaal proces dat bij iedereen voor kan komen, maar door verschillende oorzaken kan het zo zijn dat u te veel spiermassa verliest waardoor u zwakker wordt, kracht verliest en meer kans hebt om te vallen tijdens het lopen.

### Voorkomen van spierafname

Het proces van de afname van spiermassa tijdens het ouder worden, wordt versterkt door weinig lichaamsbeweging en weinig (eiwitrijk)voedingsinname. Wat u dus kunt doen om de afname van spiermassa te voorkomen is in de eerste plaats bewegen en met name ook kracht training uit te voeren. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te eten. Sla het ontbijt daarom niet over, maar geef meteen na het opstaan het lichaam voldoende bouwstoffen om te werken aan de opbouw van weefsels. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen dat er voldoende eiwitten in uw dagelijkse voeding zitten (minimaal 0.8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht). Omdat een ouder lichaam minder snel geneigd is om zich aan te zetten tot spieropbouw, is het belangrijk om zelfs wat extra eiwitten in te nemen dan de norm zodat het lichaam extra gestimuleerd wordt. Ook geeft u het lichaam een extra prikkel tot spieropbouw door na een training een eiwitrijke maaltijd/snack te nemen.

### Eiwitrijke voedingsproducten

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten worden makkelijker in het lichaam opgenomen en zijn dus sneller en makkelijker beschikbaar voor spieropbouw. Dierlijke eiwitten: vlees, vis, kip, melk, kwark/yoghurt, kaas en eieren  
Plantaardige eiwitten: brood, peulvruchten, tofu en tempé en noten  
Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor meer informatie.



### Samenvatting:

- Om spiermassa op te bouwen zijn lichaamsbeweging en eiwitinname via voeding van groot belang
- Als u ouder wordt, veranderen processen waardoor het lichaam sneller geneigd is spiermassa en kracht te verliezen
- Blijf daarom in beweging, maar eet ook voldoende gedurende de dag en neem genoeg eiwitten tot u!

### Bronnen:

'Maximizing post-exercise anabolism: the case for relative protein intakes' D.R. Moore 2019

'Nutrient-rich, high-quality, protein-containing dairy foods in combination with exercise in aging persons to mitigate sarcopenia' S.M. Phillips & W. Martinson 2018

Website: [www.voedingscentrum.nl/eiwitten](http://www.voedingscentrum.nl/eiwitten)