Wat oudjes kunnen leren van sporters…

- Gezondheid

31.08.2023

Zowel voor oudjes als voor sporters is een goede spiermassa van uiterst belang. Sporters hebben het nodig om als eerste over de meet te komen, terwijl het voor ouderen cruciaal is om het fysiek functioneren, en dus de levenskwaliteit te behouden. Daar waar topsporters uitblinken, niet alleen in hun prestaties, maar ook met hun goede spiermassa, blijkt dit voor ouderen een heel ander verhaal. Hoe komt dit, en wat kunnen ouderen van sporters leren?

Geen marathons meer

Een veel voorkomend fenomeen bij veroudering is het verlies aan spiermassa en spierkracht, ook wel sarcopenie genoemd. Sarcopenie wordt maar liefst bij ongeveer 1/3 van de ouderen vastgesteld. Het verhoogt het risico op o.m. vallen of breuken. Dat marathons niet meer in het bereik van de meerderheid van de oudere generatie ligt, hoeft niet te verbazen. Wat wél verontrustend is, is dat sarcopenie ook de dagdagelijkse activiteiten zoals iets oprapen of boodschappen doen, belemmert, en op die manier een sterke impact op de levenskwaliteit heeft.

Je bent wat je eet!

Naast beweging speelt ook voeding een rol in de preventie en behandeling van sarcopenie. Eiwitten dragen bij tot de groei, het onderhoud en het herstel van lichaamsweefsels (zoals spieren), en zijn betrokken in talrijke metabole reacties. Gezien eiwitten de voornaamste bouwstenen van spiermassa vormen, hoeft het niet te verbazen dat de eiwitinname via de voeding geoptimaliseerd moet worden, zowel wat betreft hun hoeveelheid als hun kwaliteit. Net zoals sporters hebben ouderen een grotere behoefte aan eiwitten dan de gemiddelde volwassene. Ouderen hebben immers meer eiwitten en beweging nodig om de spieraanmaak en het onderhoud ervan te stimuleren. Ook de kwaliteit van de geconsumeerde eiwitten is van belang. Dierlijke eiwitten spannen hierbij de

kroon: zij hebben zowel qua samenstelling als verteerbaarheid de beste kwaliteit waardoor er minder van geconsumeerd moet worden om eenzelfde effect te bekomen.

Leer van de besten

Topsporters hebben een grote spiermassa die ze moeten onderhouden. Vaak willen ze daarenboven nog bijkomende spiermassa aanmaken. Het is dus niet verwonderlijk dat gespecialiseerde sportvoeding op de markt is, waarbij de nodige aandacht wordt gegeven aan de afstemming van de eiwitinname op de behoeften, om zo de spiermassa optimaal te houden.

Uiteraard is gespecialiseerde sportvoeding niet meteen wat ouderen nodig hebben, maar voldoende aandacht voor hun voeding zou hen al een heel eind op weg helpen in de preventie of behandeling van sarcopenie. Zuivelproducten, rijk aan hoogkwalitatief eiwit, bieden hierbij heel wat opportuniteiten.