

BLIJF FIT: eet meer eiwit!



Wie niet meer – dagelijks – kan of wil koken, realiseert zich niet altijd wat hij precies aan voeding binnenkrijgt. En of dat wel voldoende is. Ondervoeding onder senioren ligt dan ook al gauw op de loer. Maar daar is eenvoudig iets tegen doen. Wat? Eet meer eiwit! Lector Voeding en Gezondheid Marian de van der Schueren weet er alles van.

TEKST: ANNEMIEKE LENSSINCK FOTO'S: SHUTTERSTOCK



Marian: 'Bij goede voeding denken we vooral aan verse groenten, vitamines, niet te vet en niet te zout. We zijn ons veel minder bewust van het belang van eiwitten. Terwijl dat de bouwstoffen zijn voor onze spieren. We hebben ze hard nodig, zeker als we ouder worden. Dat zit zo: tot je 30ste bouw je spiermassa op, daarna begint de afbraak. Elk jaar verlies je gemiddeld één procent. Dat proces verloopt sneller als iemand ziek of immobiel wordt. Het goede nieuws is: je kunt er iets aan doen. Door voldoende eiwitrijke producten te gebruiken en voldoende te bewegen bouw je spiermassa op. Ook als je 80 bent, werkt dat nog zo.'

Vanaf je 30ste verlies je ieder jaar 1% spiermassa



Krachtpatser

Waarom is eiwit (proteïne) zo belangrijk? 'Het is een veelzijdige krachtpatser', zegt Marian. 'Zo levert het veel aminozuren. Dat zijn bouwstenen voor het eiwit in onze lichaamscellen, die zich steeds vernieuwen. Eiwitten spelen ook een rol bij de spijsvertering en bij het opbouwen van weerstand. Eén gram eiwit per kilo lichaamsgewicht is de dagelijkse dosis die nodig is. Vegetariërs en vooral veganisten wat meer, omdat plantaardig eiwit minder essentiële aminozuren bevat dan dierlijk eiwit.'

Ontbijt met melk en kaas

'De opbouw van spiereiwit bij ouderen is het meest efficiënt als je ten minste 25 gram eiwit per maaltijd eet', vertelt Marian. 'Veel ouderen krijgen bij de warme maaltijd wel voldoende eiwit binnen, bijvoorbeeld door vlees of vis en een toetje te eten. Maar bij het ontbijt en de lunch ligt dat anders. Ontbijt is voor velen traditioneel een kopje thee en een beschuit met jam. Vervang dat door een glas melk en een plak kaas en je start de dag al met flink wat eiwit.'



Veel ouderen ondervoed

Uit onderzoek door de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) en de Stuurgroep Ondervoeding blijkt dat ondervoeding onder ouderen vaak voorkomt. Al is het een term die amper aanspreekt. Marian: 'Dat is toch iets van Afrika?', horen we vaak. Of: 'Ondervoed, dat waren we in de oorlog.' Veel mensen kijken ervan op dat je ook ondervoed kunt zijn als je een normaal gewicht hebt of dik bent. Ondervoeding is het ongewenst verlies van gewicht, met name van spiermassa, met directe gevolgen voor het dagelijks functioneren. Je bent ondervoed als je onvoldoende op jouw behoeften afgestemde voeding binnenkrijgt.'

Minder zin in eten

Ondervoeding speelt bij een op de drie senioren die thuiszorg krijgen. Bij senioren zonder thuiszorg is dat een op tien. Maar waarom komt het zo vaak voor onder ouderen? Marian: 'Verminderde eetlust, minder reuk en smaak, een slecht gebit, ziekte, medicijngebruik, maar ook eenzaamheid en depressie zijn belangrijke oorzaken. Senioren ervaren ook praktische drempels om goed te eten en te drinken. Voor wie niet meer zo mobiel is, kan boodschappen doen of koken lastig zijn. En voor wie niet weet hoe de magnetron werkt, is een kant-en-klaarmaaltijd opwarmen een opgave', aldus Marian. 'Ook misverstanden en gebrekkige kennis spelen een rol. Sommigen hebben een onterechte angst voor eiwit. Producten als eieren associëren ze met cholesterol, terwijl de inzichten daarover zijn bijgesteld. En velen denken dat tomaten een betere bron van eiwitten zijn dan een stukje vlees. Maar die zitten daar amper in.'

TESTERS GEZOCHT

Lifana is een nieuw internationaal project waarbij een app wordt ontwikkeld voor senioren die hun eetgewoontes willen verbeteren. KBO-PCOB gaat deze app een jaar lang testen met senioren en zoekt daarvoor 65-plussers. Het onderzoek start in mei met een gratis check up van uw conditie, inclusief bloedwaardes en bloeddrukmeting. U hoeft niet handig te zijn met apps om mee te doen. Meld u aan bij onze Servicetelefoon: 030-340 06 55, ma t/m do van 10.00 – 13.00 uur.



'Goed voor je spieren: veel eiwit en veel bewegen'

7 gespierde tips van Marian

1. Eet en drink om de twee à drie uur per dag en neem iets eiwitrijks. Vooral vlees, vis en kip bevatten veel eiwitten, maar ook melk (producten), kaas, noten en pinda's. Sluit de warme maaltijd af met een toetje. Een kwarktoetje is trouwens ook lekker als ontbijt.

2. Na ziekte of verblijf in het ziekenhuis herstel je sneller door volle producten te gebruiken in plaats van magere. In het zuivelschap vindt u 'high-protein'-melkproducten (met een hoger eiwitgehalte). Kwark, hüttenkäse en skyr bevatten bijna drie keer zo veel eiwit als melk, karnemelk en (Griekse) yoghurt.

3. Als u niet meer kunt of wilt koken of liever niet alleen eet, ga dan na of u kunt aanschuiven bij maaltijden in een buurthuis of zorginstelling in de buurt. Of vraag een buur om gezellig samen te eten.

4. Kant-en-klarmaaltijden kunnen een goed alternatief zijn. Kies een maaltijd die ten minste 20 gram eiwit bevat. Laat niet de helft staan voor morgen, maar eet die maaltijd echt helemaal op. Diverse maaltijdleveranciers leveren eiwitrijke producten, kijk op hun websites. Kies in de supermarkt producten waarop staat 'eiwitrijk' of 'rijk aan proteïne'.

5. Voeg boter, room of ongeklopte slagroom toe aan soep, aardappelpuree, groente, pap en toetjes als u ongewenst bent afgevallen.

6. Voor het behoud van stevige botten en tanden en een goede werking van spieren en het immuunsysteem is vitamine D nodig. Het meeste komt via de zon binnen. Maar volgens de Gezondheidsraad is iedereen vanaf 70 jaar (vrouwen vanaf 50 jaar) gebaat bij extra vitamine D via supplementen, zo'n 20 microgram per dag.

7. Blijf bewegen, dat helpt bij de opbouw van spieren. Vermijd daarom langer dan een half uur stilzitten. Wandel, fiets, sport of tuinier wekelijks minstens 2,5 uur, verspreid over meer dagen. Denk ook aan arm- en beenoefeningen op een hometrainer. Of til iets zwaars zoals een gewichtje of een flesje gevuld met water.

TOP 25 EIWITRIJKE VOEDING

Varkenshaas
Mager rundvlees
Inktvis
Tonijn
Zalm
Makreel
Haring
Garnalen
Kabeljauw
Ansjovis
Kipfilet
Kalkoenfilet
Parmezaanse kaas
Eieren
Amandelen
*Hennep proteïne-
poeder*
Walnoten
Noten en pinda's
Goudse kaas
Kikkererwtten
Havermout
Hüttenkäse
Griekse yoghurt
Melk
Quinoa

man wiens echtgenote een half jaar geleden was overleden. Boodschappen doen was voor hem een opgave en plezier in eten had hij niet meer. Op een gegeven moment at hij 's avonds alleen nog rauwe groente en wat vleeswaren op brood. Hij viel in een paar maanden tijd vijf kilo af. "Drink eens een beker volle chocolademelk in plaats van koffie, probeer een keer volle kwark", zei ik dan. Maar dat druiste tegen zijn gevoel en gewoontes in. Inmiddels woont hij in een verzorgingshuis. Het gaat gelukkig veel beter met hem.'

Blijf zelfstandig

'Iemand die ondervoed is, verliest al snel spiermassa', zegt Marian. 'Verminderde spierkracht vormt een beperking bij het boodschappen doen, traplopen of spelen met de kleinkinderen. Bovendien neemt de kans toe op complicaties bij of langzamer herstel na ziekte en op doorliggen. Daarom is het belangrijk om ondervoeding op tijd te ontdekken en er iets aan te doen. Wie voldoende eiwitrijk eet en drinkt, draagt bij aan zijn of haar gezondheid en zelfredzaamheid. Je functioneert beter, hebt meer fut. Met gezonde spieren en botten kun je wél een potje voetballen met je kleinkind. Sterker nog, het kan het verschil maken tussen thuis blijven wonen of naar een instelling moeten verhuizen.'

VERDER LEZEN

Kijk eens op www.goedgevoedouderworden.nl. Een initiatief van de Stuurgroep Ondervoeding, waarbij ook KBO-PCOB is betrokken. Hier kunt u gratis brochures downloaden en een zelftest doen. Ook op www.voedingscentrum.nl staat veel waardevolle informatie.



'Je herstelt sneller door volle producten te gebruiken in plaats van magere'