

## **Oudere volwassenen in Europa eten onvoldoende eiwitten – de aanbevelingen van het PROMISS-project kunnen helpen**

Het PROMISS-project (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) stelde zijn resultaten voor tijdens een hybrideconferentie op 25 juni 2021. De Europese bevolking wordt steeds ouder, waardoor de uitdaging ontstaat om het toenemende aantal oudere volwassenen gezond en actief te houden. 20 tot 50% van alle thuiswonende ouderen in Europa is ondervoed of loopt het risico op eiwit-energiemalnutritie.

Op basis van de resultaten van het door Europa gefinancierd onderzoeksproject PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) werd besloten dat voor een optimaal fysiek functioneren, oudere volwassenen minstens 1,0 gram eiwit/kg lichaamsgewicht/dag moeten eten. Meer dan de helft van de oudere volwassenen voldoet niet aan deze vereiste. Op basis van deze en andere resultaten ontwikkelde PROMISS geoptimaliseerde, duurzame en evidence-based aanbevelingen voor dieet en fysieke activiteit om ondervoeding te vermijden en actief en gezond ouder worden te ondersteunen.

### **Aanbevelingen**

Op basis van wetenschappelijke bewijzen doet PROMISS de volgende aanbevelingen voor oudere volwassenen:

#### Eiwitname

- Gebruik meer dan 1,0 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag aangezien het voordelen biedt voor het fysiek functioneren;
- Gebruik minstens 30 g eiwit in één maaltijd per dag en, indien mogelijk, in twee maaltijden per dag;
- Gebruik eiwitverrijkte producten om de eiwitname te verhogen bij een verminderde eetlust of een vegetarisch dieet;
- Verhoog de eiwitname geleidelijk en gebruik producten met een hoge eiwitdichtheid, en vooral eiwitrijke drankjes, om een vol of opgeblazen gevoel te vermijden.
- Oudere volwassenen, hun diëtisten of gezondheidsprofessionals moeten de eiwitname evalueren met behulp van de Protein Screener op [www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl).

#### Een duurzamer dieet

- Eet meer plantaardige eiwitten zoals groenten, granen, noten en zaden;
- Het is niet nodig om volledig veganistisch of vegetarisch te gaan;

- Eet minder dierlijke eiwitten (zoals rundsvlees, lamsvlees en verwerkt vlees) en kies voor kip- en varkensvlees – als er vlees op het menu staat;
- Eet maximaal één keer per week vis;
- Als u vis eet, controleer dan de ecolabels van gecertificeerde visproducten zoals het blauwe logo van de Marine Stewardship Council (MSC) en het logo van de Aquaculture Stewardship Council (ASC).

#### Lichaamsactiviteit

- Wees minstens 30 minuten per dag lichamelijk actief, aangezien dit voordelen heeft voor het fysiek functioneren en de levenskwaliteit, en helpt zwakheid en eiwit-energiemalnutritie te voorkomen;
- Hoe langer, frequenter en/of intensiever oudere volwassenen fysiek actief zijn, hoe meer hun gezondheid er baat bij zal hebben;
- Kies activiteiten die de spieren en botten versterken, zoals krachttraining;
- Sedentair gedrag moet zoveel mogelijk worden beperkt, aangezien dit het risico op een achteruitgang van de functionele vermogens en op zwakte vermindert.

#### Over PROMISS

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) is een multidisciplinair internationaal consortium dat onderzoek heeft gedaan naar de preventie van ondervoeding bij thuiswonende ouderen. Het project kreeg financiële middelen van Horizon 2020, het kaderprogramma van de Europese Unie voor onderzoek en innovatie, subsidie nr. 678732.

Meer informatie over het project, [wetenschappelijke publicaties](#), praktische tools en verklarende video's over eiwitten zijn terug te vinden op de PROMISS-website:

[www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

Er zijn ook aanbevelingen en ondersteunend materiaal voor verschillende doelgroepen beschikbaar:

- [Ouderen \(beschikbaar in meerdere talen\)](#)
- [Gezondheidsprofessionals \(beschikbaar in het Engels en Duits\)](#)
- [Diëtisten en voedingsdeskundigen \(beschikbaar in het Engels en Nederlands\)](#)
- [Beleidsmakers \(in het Engels\)](#)
- [Voedingsindustrie en kmo's \(in het Engels\)](#)

---

Voor meer informatie of vragen over het project kunt u contact opnemen met het projectkantoor via [promiss.po@vu.nl](mailto:promiss.po@vu.nl).