

maartje
heel de mens



Sarcopenie, wat nu?

HOE BEWEGING EN VOEDING
U KUNNEN HELPEN



In deze folder geven we u informatie en praktische tips over sarcopenie.

U krijgt antwoord op vragen als:

Wat houdt de aandoening precies in, hoe ontstaat het en hoe is sarcopenie te behandelen met beweging en voeding?

WAT IS SARCOPIENIE?

Sarcopenie is een moeilijk woord, maar betekent in de volksmond 'leeftijdsgebonden afname van spierkracht en spierfunctie'. Ieder lichaam wordt ouder. Spieren maken daarbij steeds meer plaats voor vet. Een zekere afname van kracht en grootte van de spieren is normaal bij het ouder worden, daar kan niets aan gedaan worden. Als spieren te klein en te zwak worden, zorgt dit voor problemen tijdens dagelijkse activiteiten.

Er zijn er een aantal dingen die het proces kunnen versnellen, zoals bedlegerigheid, ziekte, ontstekingen of andere lichamelijke problemen. Ook te weinig beweging en te weinig (eiwitrijke) voeding kunnen een rol spelen. Gelukkig kunt u ook wat doen om het proces te vertragen of zelfs te verbeteren. Hoe u dat kunt doen, leest u in deze folder.

HOE KUNT U SARCOPENIE HERKENNEN?

Kenmerken sarcopenie

Er zijn een aantal kenmerken van sarcopenie:

- Vermoeidheid gedurende de hele dag
- Stijfheid
- Verminderde loopsnelheid
- Gevoel dat de kracht steeds minder wordt
- Vaker struikelen of vallen
- Steeds meer moeite krijgen met activiteiten zoals lopen, aankleden, boodschappen doen, koken, traplopen, tuinieren, sporten, opstaan uit de stoel.

Als u deze symptomen herkent, is het verstandig om naar de fysiotherapeut en/of diëtist te gaan. Sarcopenie is niet altijd te voorkomen, maar u kunt de gevolgen ervan wel verminderen. Zeker in het beginstadium kunnen beweging, krachttraining (onder begeleiding) en eiwitrijke voeding het proces vertragen en er zelfs voor zorgen dat u weer spiermassa aanmaakt.

WAT KAN DE FYSIOTHERAPEUT VOOR U BETEKENEN?

De fysiotherapeut kan onderzoeken of u sarcopenie heeft. Dat gebeurt door een test met een handknijpkrachtmeter die eenvoudig en snel vaststelt of u sarcopenie heeft. Om uw spieren sterker te maken, stelt de fysiotherapeut een behandelplan voor u op. Met eenvoudige oefeningen kan de spierkracht bij ouderen tot wel 170% toenemen!

WELKE BEWEGING/TRAINING IS GOED BIJ SARCOPENIE?

Het advies voor ouderen is om vijf tot zeven dagen per week minimaal dertig minuten matig intensief te bewegen om voldoende spierkracht te houden. Rustig wandelen is voor spieropbouw onvoldoende. Het beste werkt krachttraining met gewichten of met het eigen lichaamsgewicht. Dat kan in een sportschool, maar u kunt de krachttraining ook inbouwen in uw dagelijkse leven. Denk daarbij aan traplopen, opstaan uit een stoel zonder uw armen te gebruiken, boodschappen tillen en tuinieren. Staat u niet zo stevig op uw benen, dan kunnen fietsen op een hometrainer (met weerstand) of oefeningen in een stoel ook een bijdrage leveren aan het opbouwen en behouden van uw spieren. De sterke prikkels van de oefeningen zorgen voor een verhoging van het aanmaken van eiwitten in de spieren.

WAT KAN DE DIËTIST VOOR U BETEKENEN?

Bij sarcopenie is het belangrijk dat u voldoende eiwit binnenkrijgt. Een diëtist kan nagaan of u extra eiwit nodig heeft. Zij geeft u tips over producten die voor u persoonlijk geschikt zijn, waarbij ze rekening houdt met wat u gewend bent te eten en te drinken.

VOLDOENDE EIWIT ETEN IS BELANGRIJK

Bij sarcopenie is het belangrijk dat uw voeding voldoende eiwit bevat. Eiwit bestaat uit aminozuren, dit zijn de bouwstenen voor het maken van spieren. Het is belangrijk om bij elke maaltijd te kiezen voor voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten, zoals: vlees, vis, kip, ei, melkproducten, kaas, vleeswaren en peulvruchten.

HOEVEEL EIWIT?

U kunt eenvoudig een inschatting maken van de hoeveelheid eiwit die u dagelijks eet. In het overzicht kunt u zien hoeveel gram eiwit diverse voedingsmiddelen bevatten. Een richtlijn is dat elke maaltijd (ontbijt, warme maaltijd en de tweede broodmaaltijd) 20-30 gram eiwit bevat.

Brood	Hoeveelheid	Eiwit (gram)
Snee tarwebrood	1 snee (35 gram)	3
Roggebrood	1 snee (50 gram)	3
Cracotte	1 snee (5 gram)	1
Beschuit	1 stuks (10 gram)	1
Broodbeleg	Hoeveelheid	Eiwit (gram)
Vleeswaren	1 plak (15 gram)	3
Kaas, 48+	1 plak (20 gram)	5
Smeerkaas	1 beleg (15 gram)	2
Pindakaas	1 beleg (10 gram)	2
Makreel	1 beleg (40 gram)	8
Hagelslag	1 beleg (15 gram)	1
Roompaté	1 kuipje (15 gram)	3
Vruchtenhagel	1 beleg (7 gram)	0
Jam	1 beleg (25 gram)	0
Ei, gekookt	1 stuk (50 gram)	6
Knakworst	1 stuk (10 gram)	1
Kipkerriesalade	1 beleg (40 gram)	4
Melkproducten	Hoeveelheid	Eiwit (gram)
Melk halfvol	1 glas (150 ml)	5
Karnemelk	1 glas (150 ml)	5
Vla volle	1 schaalte (150 ml)	4
Kwark halfvolle	1 schaalte (150 ml)	16
Kwark halfvolle met vruchten	1 schaalte (150 ml)	8
Yoghurt halfvolle	1 schaalte (150 ml)	7
Volle haveremoutpap	1 bord (200 ml)	7
Volle chocolademelk	1 glas (150 ml)	5.5
Muesli	1 eetlepel (10 gram)	1
Warme maaltijd	Hoeveelheid	Eiwit (gram)
Vis/vlees/kip	1 portie bereid (80 gram)	18-22
Aardappelen gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	1
Groenten gemiddeld gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	1
Pasta	1 opscheplepel (50 gram)	2
Rijst	1 opscheplepel (50 gram)	2
Peulvruchten (gemiddeld)	1 opscheplepel (50 gram)	4
Appelmoes	1 cupje (50 gram)	0
Tussendoortje	Hoeveelheid	Eiwit (gram)
Koekje	1 stuks (15 gram)	1
Cake	1 plak (30 gram)	2
Ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	1
Gemengde noten	1 handje (25 gram)	5
Haring	1 stuk (75 gram)	14

EXTRA TIPS

- Zorg ervoor dat u altijd wat in huis heeft om tussendoor te kunnen eten en drinken.
- Kies voor hartig beleg en beleg uw boterhammen dubbel. Denk ook eens aan vis op brood, of aan een ei (gekookt, gebakken, als omelet of als roerei).
- Een plakje worst of kaas kunt u ook zonder boterham, tussendoor ('uit het vuistje') eten.
- Het eten van een toetje, zoals vla, yoghurt, kwark, pudding of pap is een smakelijke manier om extra eiwit binnen te krijgen. En extra lekker met een toef slagroom! Heeft u geen trek meer in een toetje na de warme maaltijd? Neem het dan als een lekker tussendoortje.
- Een bord pap of een schaalje kwark of yoghurt (evt. met muesli erdoor) is een goed alternatief voor een broodmaaltijd. Er is ook drink-ontbijt te koop ('Goedemorgen' of 'Brinta Wake-up'), dit bevat wel eiwit, maar niet zoveel als in een glas melk of bovengenoemde producten.
- Drink tussendoor niet alleen thee en koffie, maar kies ook eens voor een beker (chocolade) melk, karnemelk of een yoghurtdrink.

- Om de spieraanmaak te optimaliseren wordt het aangeraden om na een training/fysiotherapie behandeling een eiwitrijk product te nemen.
- Eet regelmatig en op vaste tijdstippen. Is een volledige maaltijd teveel voor u? Het kan helpen om bijvoorbeeld 6 keer op een dag een kleine maaltijd te nuttigen in plaats van 3 grote maaltijden.
- Forceer uzelf niet door ineens veel meer te eten. Schep uw eten in meerdere kleine porties op in plaats van in één grote portie. Probeer steeds iets meer te eten en zorg vooral voor genoeg variatie. Kies daarbij vooral voor producten die u lekker vindt.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd, maar juist erna.

ADVIES NODIG?

Hebt u vragen over bewegen en trainen bij sarcopenie? Bent u benieuwd of uw voeding voldoende eiwit en voedingsstoffen bevat? Wilt u weten of het gebruik van medische voeding een mogelijkheid voor u is? Of heeft u andere vragen over training, voeding en gezondheid? Maak dan eens een afspraak voor een gesprek met één van onze diëtisten of fysiotherapeuten voor een persoonlijk advies.

Maartje behandelcentrum

Tel. 088 – 000 52 05

info@maartje.nl

www.maartje.nl

Maartje is in de buurt!