



Extra zuivelinname zinvol bij ouderen?

Vraagstelling Ouderen kunnen last krijgen van verlies van spiermassa en vermindering van spierkracht (sarcopenie). Sarcopenie is de belangrijkste fysieke component van kwetsbaarheid, met functieverlies als gevolg. Voeding, zon, intoxicaties en voedings-toestand kunnen sarcopenie verergeren. Prevalentiecijfers: 7 tot 40% bij 60-plussers tot meer dan 50% bij 80-plussers. Onderzoek heeft een verband aangetoond tussen een eiwitrijk dieet en een hogere spiermassa. Is extra zuivelinname naast de normale voeding dan zinvol bij ouderen?

Methode De auteur zocht in PubMed met de zoektermen 'dairy products AND elderly AND sarcopenia treatment' en de filters: randomised controlled trial (RCT), laatste 10 jaar en English.

Met deze zoekopdracht vond ze 10 RCT's, waarvan er 3 bruikbaar waren. Redenen om niet te selecteren waren onvoldoende overeenkomst in onderzoekspopulatie en gebruik van een moeilijk verkrijgbaar eiwitproduct.

Resultaten Aleman et al. onderzochten of toevoeging van ricottakaas aan de voeding

bij ouderen met sarcopenie een toename geeft van spiermassa en spierkracht (n = 40; leeftijd 60-plus).¹ De interventiegroep kreeg dagelijks 210 gram ricottakaas gedurende 3 maanden. De spiermassa werd gemeten met DXA en de spierkracht met een handknijpkrachtmeter. Resultaat: geen significant verschil tussen de groepen. Beperking: veel uitval, waarschijnlijk door de grote hoeveelheid ricotta die moest worden genuttigd.

Later deed de groep van Aleman een vergelijkbaar onderzoek bij ouderen zonder sarcopenie (n = 100; leeftijd 60-plus).² De interventiegroep kreeg dagelijks 210 gram ricotta extra gedurende 3 maanden. Spiermassa werd gemeten met DXA, spierkracht met de handknijpmeter en fysiek functioneren met de Short Physical Performance Battery en de Stair-climb and Chair-rise Performance Test. Resultaat: significante toename van spiermassa, maar niet van spierkracht. Mogelijk reageren ouderen zonder sarcopenie beter op extra eiwit dan ouderen met sarcopenie.

Chale et al. onderzochten of extra eiwitconcentraat naast spiertraining effect heeft op spiermassa, spierkracht, vetvrije massa

en fysiek functioneren bij ouderen met sarcopenie (n = 80; leeftijd 70-plus).³ Beide groepen kregen spiertraining en de interventiegroep kreeg dagelijks 40 gram eiwitconcentraat. Spierkracht werd gemeten in het bovenbeen. Spiermassa en vetvrije massa werden gemeten met DEXA en Computed Tomography. Fysiek functioneren werd gemeten met een traplooptest en 400 meter looptijd. Resultaat: significante toename van vetvrije massa, spiermassa, spierkracht en fysiek functioneren gevonden in zowel de interventie- als de controlegroep. Geen significant verschil tussen de groepen. **Conclusie** Dagelijks 30 tot 40 gram extra eiwit heeft gunstige invloed op de spiermassa bij ouderen zonder sarcopenie, niet op de spierkracht. Deze hoeveelheden verminderen echter de eetlust. ■

Literatuur

1. Aleman-Mateo H, Macias L, Esparza-Romero J, Astiazaran-Garcia H, Blancas AL. Physiological effects beyond the significant gain in muscle mass in sarcopenic elderly men: evidence from a randomised clinical trial using a protein-rich food. *Clinical Interventions in Aging* 2012;7:225-234.
2. Aleman-Mateo H, Ramirez Carreon V, Macias L, Astiazaran-Garcia H, Gallegos-Aguilar AC, Ramos Enriquez JR. Nutrient-rich dairy proteins improve appendicular skeletal muscle mass and physical performance, and attenuate the loss of muscle strength in older men and women subjects: a single-blind randomised clinical trial. *Clinical Interventions in Aging* 2014;9:1517-25.
3. Chale A, Cloutier GJ, Hau C, Phillips EM, Dallal GE, Fielding RA. Efficacy of whey protein supplementation on resistance exercise-induced changes in lean mass, muscle strength, and physical function in mobility-limited older adults. *J Gerontol A Biol Med Sci* 2013;68:682-90.

» Anouk Bettman

Huisartsenpraktijk Vermaas & Bettman, Voortuizerstraat 31, 3881 SB Putten; Anouk Bettman, kaderhuisarts ouderengeneeskunde. Correspondentie: anoukbettman@gmail.com. Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.

Anouk Bettman is pas afgestudeerd kaderarts Ouderengeneeskunde. Dit artikel is gebaseerd op haar afstudeeropdracht: het presenteren van een *critically appraised topic* (CAT). CATs proberen door middel van literatuuronderzoek een *evidence-based* antwoord op een praktijkvraag te krijgen.