nieuws

Eiwitten zorgen voor spieropbouw bij ouderen

nieuws

Een dieet met snel verteerbare eiwitten stimuleert de opbouw van spierweefsel na de maaltijd bij oudere mensen. Melk en gemalen vlees dragen hun steentje bij.

11 JUNI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:22

Lees meer over:
gezondheid

Een dieet met snel verteerbare eiwitten stimuleert de opbouw van spierweefsel na de maaltijd bij oudere mensen. Dat is de conclusie van onderzoek dat werd uitgevoerd aan het Universitair Medisch Centrum van Maastricht. Zuivelproducten zoals melk en gemalen vlees gecombineerd met voldoende beweging zouden de eiwitopname verhogen.
Ouder worden gaat gepaard met spierverlies. Dat spierverlies kan tegengegaan worden door de juiste voeding en voldoende beweging, zo concludeerde de Nederlandse onderzoeker Bart Penning van het Universitair Medisch Centrum Maastricht. De eiwitten uit onze voeding leveren de bouwstenen voor onze spieren, namelijk aminozuren. In het verdwijnen van het spierweefsel speelt de verminderde opbouw van spierweefsel bij oudere personen, na de maaltijd, een grote rol.

De onderzoekers slaagden erin eiwitten te volgen door ze een label te geven. Het gelabelde aminozuur werd via een infuus bij een koe ingebracht en ingebouwd in de vorm van melkeiwit. De melk van die koe werd vervolgens aan ruim 120 gezonde, oudere vrijwilligers geschonken. Het gelabelde eiwit werd teruggevonden in het spierweefsel van de proefpersonen, met dat verschil dat er meer snel verteerbare eiwitten werden teruggevonden dan langzaam verteerbare eiwitten.

Deze snel verteerbare eiwitten kunnen we bijvoorbeeld innemen in de vorm van

zuivelproducten zoals melk, of via gemalen vlees. De eiwitopname bij het eten van gemalen vlees is namelijk hoger dan wanneer vlees intact wordt gegeten, zo blijkt uit het onderzoek. "Dat wil zeggen dat tartaar beter is voor de eiwitopname dan een biefstuk", aldus Penning. Maar een dieet met de juiste zuivel en gemalen vlees is niet voldoende, ook fysieke inspanning, vooral voor de maaltijd, is essentieel. Door te bewegen wordt meer van het geconsumeerde eiwit omgezet in spierweefsel.

Bron: Gazet Van Antwerpen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada