

# VERLIES VAN SPIERMASSA

Wanneer je veel spiermassa verliest, heb je ook minder kracht in je spieren. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt bijvoorbeeld het risico om te vallen toe. Je kunt ook steeds meer moeite krijgen met dagelijkse activiteiten zoals (trap)lopen, aankleden, douchen, boodschappen doen, koken, tuinieren of opstaan uit een stoel.

Je kunt krachtverlies merken aan:

- vermoeidheid
- stijfheid
- verminderde snelheid van lopen
- regelmatig struikelen of vallen

Gezonde spieren bevatten veel eiwitten (proteïnen). Die doen bij ziekenhuisopname of ziekte dienst als eiwitreserves. Is je spiermassa flink afgenomen, dan heb je minder eiwitreserves en gaat herstellen moeilijker.

## Houd je spieren op peil

### Eiwitten

Om verlies van spiermassa te voorkomen en om nieuwe spiermassa op te bouwen is het nodig dat je voldoende eiwitten gaat eten. Producten met veel eiwit zijn bijvoorbeeld:

- vlees, vis, gevogelte
- ei
- zuivel (melkproducten, kaas)
- noten en paddenstoelen
- peulvruchten (bonen, linzen) en granen (rijst, pasta, brood)

De diëtist kan precies berekenen hoeveel eiwitten je dagelijks in je voedingspatroon nodig hebt. Het is daarbij belangrijk om ook koolhydraten te eten. Dat zijn een soort 'vrachtwagentjes' die de eiwitten het lichaam binnen brengen. Koolhydraten zitten vooral in graanproducten. Denk daarbij aan pasta en brood. Maar ook in rijst, peulvruchten en aardappelen. De verbinding tussen koolhydraten en eiwitten zorgt voor een optimaal herstel. Die combinatie is dus vooral heel belangrijk.

Vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten én vezels: het totaalpakketje van goede voeding zorgt ervoor dat iemand sneller weer op de been is.

### Bewegen!

Het spierstelsel is als enige orgaan sterk afhankelijk van beweging. Als spieren niet gebruikt worden, verdwijnen ze snel. Voldoende beweging en training is dus naast voeding net zo belangrijk om te voorkomen dat er te veel spiermassa verdwijnt.

Dus voldoende eiwitten eten zonder beweging en training levert onvoldoende op. Maar ook bij voldoende beweging en training zonder goede voeding vindt er nauwelijks toename van spiermassa plaats.

Lees ook: [Stuurgroep ondervoeding – Houd je spieren op peil](#)

### Wat kun je doen om meer energie en eiwit binnen te krijgen?

- Gebruik producten die veel energie bevatten, zoals volle melkproducten, extra suiker of honing in thee, room of crème fraîche
- Voeg een klontje boter of scheutje room toe aan de maaltijd
- Gebruik zo weinig mogelijk energiearme producten die een vol gevoel veroorzaken, zoals water, bouillon, koffie en thee zonder suiker en light frisdrank.
- Eet vaker kleinere porties
- Besmeer brood ruim met roomboter (in plaats van halvarine) en beleg je boterham dubbel
- Neem eens een snack op of bij de lunch, zoals:
  - Ei, omelet of roerei
  - Vis
  - Wentelteefje of pannenkoek
  - Huzaren-, rundvlees-, zalm-, eier- of aardappelsalade
- Neem tussendoor een portie (liefst eiwitverrijkte) zuivel als drinken: melk, chocolademelk, drinkyoghurt, karnemelk met een smaakje, Vifit proteïen, fruitmelk, smoothie op basis van fruit en zuivel, magere kwark verdund met vruchtensap of milkshake).
- Zeker als je nog heel erg vermoeid bent, is het handig om wat eiwitrijke producten naast je bed te zetten.



eten+welzijn

[www.vierkeerbeter.nl](http://www.vierkeerbeter.nl) | [duurzamezorg@etenwelzijn.nl](mailto:duurzamezorg@etenwelzijn.nl)

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

