

Bewegen en voeding gaan hand in hand, rubriek 'Onder professoren'

Citation for published version (APA):

van Loon, L. J. C. (2013). Bewegen en voeding gaan hand in hand, rubriek 'Onder professoren'. *Max Magazine*.

Document status and date:

Published: 01/08/2013

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.



'Bewegen en voeding gaan hand in hand'

Nederland vergrijst. Steeds vaker is het 'nieuwe ouder worden' onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. MAX Magazine interviewt hoogleraar Fysiologie en Inspanning Luc van Loon.

WELKE INZICHTEN HEeft UW ONDERZOEK OPGELEVERD?

We onderzoeken de invloed van fysieke inspanning en voeding op de gezondheid en het prestatievermogen van de mens. Zo weten we dat onze skeletspieren zich aanpassen aan de mate van bewegen. Vergelijk bijvoorbeeld de fysiek van een marathonloper met die van een bodybuilder. Dat aanpassingsvermogen geldt bijvoorbeeld ook bij bedrust als gevolg van een ziekte of ongeval. In dat geval zien we een zeer snelle afname van spiermassa, die vervolgens leidt tot een afname van functionele capaciteit en daarmee de kwaliteit van leven. Door onze skeletspieren op een bepaalde manier te trainen, worden ze beter geschikt om een bepaalde activiteit uit te voeren."

HOE KUNNEN WE DIT TOEPASSEN IN HET DAGELIJKS LEVEN?

"Het is op elke leeftijd belangrijk om de conditie van je spieren op peil te houden, maar naarmate we ouder worden, is het zaak om hier steeds meer aandacht aan te besteden. Bij het klimmen van de leeftijd zien we verlies van spiermassa en spierkracht. Het bedreigt de zelfredzaamheid van ouderen en draagt bij aan een verhoogd risico op het ontwikkelen van chronische stofwisse-

lingsziekten. Eiwitname via de voeding en fysieke inspanning zijn beide essentieel voor het behouden of verhogen van de spiermassa."

WELK ONDERZOEKSRESULTAAT IS HET MEEST VERRASSEND?

"Een van de belangrijkste bevindingen is dat het eiwit in voeding beter omgezet wordt in spiermassa als we ons voor de maaltijd fysiek inspannen. Het laat ons zien dat bewegen en voeding geen losstaande zaken zijn, maar hand in hand gaan en dat beide nodig zijn om onze spieren in goede conditie te houden. Dat heeft belangrijke consequenties voor de zorg. Het is dus van belang om senioren te stimuleren om te bewegen voor de maaltijden. Of het dan gaat om sporten, participeren in de keuken of het dekken van de tafel hangt natuurlijk af van de conditie en de status van de persoon, maar indien mogelijk moet voeden in bed voorkomen worden."

EN HET GROOTSTE MISVERSTAND OVER OUDER WORDEN?

"Het is een misverstand om te denken dat het verlies van spiermassa en spierkracht onontkoombaar is. Het is zelfs nog op hoge leeftijd (boven de 95 jaar) mogelijk om een enorme toename in spiermassa en spierkracht te realiseren. De spier-

kracht en spierfunctie kunnen aanzienlijk verhoogd worden met een beweegprogramma. Een verstandige timing van eiwitrijke voedingsname werkt daarbij in het voordeel."

WAT ADVISEERT U 50-PLUSERS?

"Zorg voor een fysiek actieve leefstijl met eiwitrijke voeding. Het is een simpele en doeltreffende wijze om het verlies van spiermassa en spierkracht te voorkomen. Daarom draagt het in belangrijke mate bij aan het gezond ouder worden." ■



Dr. Luc van Loon is hoogleraar Fysiologie en Inspanning bij de vakgroep Bewegingswetenschappen van de Universiteit van Maastricht. Hij leidt de onderzoeksgroep die zich bezighoudt met het inzichtelijk maken van de mechanismen die ten grondslag liggen aan de aanpassingen van de menselijke skeletspier aan fysieke inspanningen.