

EXTRA EIWITTEN ZINVOL?

In deze rubriek stelt u de vragen. Vragen over problemen die u ervaart in uw dagelijks leven, vragen over voeding of over bepaalde klachten. Een wisselend team van artsen beantwoordt de vragen.

Is het zinvol om extra eiwitten te nemen als je een spierziekte hebt?

Deze keer wordt de vraag beantwoord door Marianne Zwolsman, diëtist kindergeneeskunde in het Beatrix kinderziekenhuis UMC Groningen.



Het eten van extra eiwit stopt helaas de achteruitgang van de spierziekte niet. Vermindering van kracht komt meestal door de spierziekte zelf. U kunt wel met gezonde voeding, voldoende eiwit, en een goed gewicht, uw lichaam in een goede conditie houden. Dit voorkomt onnodige spierafbraak.

BOUWSTOFFEN

Ieder mens is anders en er zijn veel verschillende spierziekten. Gezonde spieren worden sterker door beweging in combinatie met het eten van eiwit en koolhydraten. Eiwitten uit de voeding zijn bouwstoffen. En bouwstoffen zijn nodig voor groei, aanmaak en onderhoud van spieren en organen en bloed. Bij een spierziekte kan de aanmaak van spieren verstoord zijn. Het teveel aan eiwit uit de voeding zorgt dan niet voor meer spierkracht, maar wordt opgeslagen als vetweefsel. Daar heeft je lichaam alleen wat aan als je erg mager bent.

Meestal is het beter om langzaam wat zwaarder te worden. Extra gewicht wordt dan ook als eiwit, en mogelijk als spiermassa, ingebouwd. Bij snel afvallen gebeurt het tegengestelde. Niet alleen vet verdwijnt, maar ook spieren gaat verloren. En dat laatste is niet de bedoeling.

VOEDING

Voeding is opgebouwd uit eiwit, vet en koolhydraten. Juist de combinatie hiervan en een goede verdeling over de dag maakt dat eiwit gebruikt wordt op de plek waar het nodig is. Eiwit zit in melk- en melkproducten (zoals yoghurt en kaas), vlees, vis, kip, ei, noten, pinda's, peulvruchten (zoals kikkererwten, bruine en witte bonen, split-erwten, linzen) en volkoren graanproducten. Voor je lichaam is het belangrijk om de inname van eiwit goed te verdelen over de dag. Gebruik drie maaltijden met een eiwitrijk product en voor het slapen een beker melk of handje noten. Combineer dit zoveel mogelijk met bewegen of sport, dit helpt om eiwit op de goede plek te krijgen. Kies voor variatie en kleur op het bord. Vegetarische of veganistische voeding kan ook, maar dat vraagt iets meer aandacht voor de samenstelling van de maaltijden. Adviezen hierover zijn te vinden bij het Voedingscentrum,

www.voedingscentrum.nl.



Extra eiwit is dus niet nodig, zorg wel voor een gezonde, volwaardige voeding. Vraag de diëtist uit uw behandelcentrum bij specifieke vragen. De diëtist is er voor u. ■

Door Marianne Zwolsman

Fotografie: Hanne Vries

Eerder dit jaar werkte Marianne Zwolsman mee aan een webcast over voeding, sport en bewegen. U kunt de webcast hier terugkijken: www.spierziekten.nl/spieracademie/webcast/webcast-werken-aan-je-conditie-met-voeding-sport-en-bewegen/