

Vanaf welke leeftijd neemt spiermassa af, en hoe kan dat worden tegengegaan?

Met het vorderen van de jaren neemt de menselijke spiermassa af. Hoe erg is dat, en valt het te voorkomen?

25 juli 2023, 05:00

Beter Leven

null Beeld Sophia Twigt

Beeld Sophia Twigt

Een dertiger voelt zich waarschijnlijk nog lang geen stramme bejaarde die amper uit de stoel kan komen. Toch is 30 de leeftijd waarop de spiermassa begint af te nemen, en het langzaam steeds moeilijker wordt op te staan of een trap op te gaan. Vanaf de leeftijd van 30 jaar verliest

de mens ongeveer 1 procent per jaar aan spieren. Dit neemt toe met leeftijd. Op 70-jarige leeftijd is dat gemiddeld zo'n 3 tot 5 procent per jaar.

Dat is het slechte nieuws. Het goede nieuws is dat dit niet aan de spieren ligt, maar vooral aan ons gedrag, zegt Luc van Loon, hoogleraar fysiologie van inspanning en voeding aan de Universiteit Maastricht. 'Die gemiddelde spierafbraak geldt voor de populatie als geheel en kan grotendeels worden toegeschreven aan het feit dat mensen gemiddeld genomen steeds minder fysiek actief zijn.' Je kunt dus zelf het tij keren. Van Loon: 'Spieren worden namelijk constant afgebroken en weer opgebouwd, met een snelheid van 1 tot 2 procent per dag. Na zo'n twee maanden heb je dus je spieren weer vernieuwd, ongeacht je leeftijd.'

Over de auteur

[Heleen van Lier](#) schrijft voor *de Volkskrant* over praktische kwesties uit het dagelijks leven en (duurzaam) reizen.

Dankzij de dynamische spieren kunnen mensen zich goed aanpassen aan nieuwe fysieke omstandigheden. Volgens Van Loon kun je zelfs na je 80ste nog een bodybuilder worden. 'Maar het nadeel van onze dynamische spieren is dat je ze ook snel kwijtraakt wanneer je ze minder gaat gebruiken. Spieren behouden is een actief proces. Je moet ze blijven stimuleren.'

Krachttraining

Veel mensen doen aan krachttraining om er beter uit te zien. Maar ook als je geen strak lichaam ambieert is het belangrijk om een gezond spierpercentage te hebben. Hoogleraar voeding en beweging Peter Weijs van de VU Amsterdam en HvA: 'Spieren heb je natuurlijk nodig om goed te kunnen bewegen, maar een gezonde spiermassa is ook belangrijk voor je energieverbruik en een evenwichtige bloedsuikerspiegel. Als de verhouding tussen je spiermassa en de vetmassa scheef is, is de prognose voor allerlei ziektes, zoals kanker, slechter.'

Het met de leeftijd of door ziekte afnemen van de spiermassa en spierkracht heet sarcopenie, en dat is nadelig voor het functioneren van de mens. Wat is een gezonde hoeveelheid spieren? 'Soms worden door bijvoorbeeld sportscholen percentages genoemd van wat een goed spierpercentage zou zijn, maar dit kun je niet zomaar stellen', aldus Weijs. 'Een gezonde spiermassa verschilt per persoon. Bijvoorbeeld: als je zwaar bent, heb je ook meer spieren nodig om je eigen gewicht te tillen. Maar hoeveel dat precies is, weten we eigenlijk niet.' Er is volgens Weijs geen bewijs dat heel veel spieren hebben, zoals een bodybuilder, gezonder is dan een buik zonder sixpack.

Om een 'normale', gezonde spiermassa te behouden, is het belangrijk dat je minimaal twee keer per week spierversterkende activiteiten doet, zegt Liesbeth Preller van het Kenniscentrum Sport en Bewegen. 'Vaak wordt nog gedacht dat regelmatig matig intensief bewegen,

zoals stofzuigen of wandelen, voldoende is. Dit is niet zo. Wil je spieren opbouwen, dan moet je hier iets extra's voor doen, of dat nou in de sportschool of de tuin is. Pas als je een beetje spierpijn krijgt, ben je bezig met spierversterking.'

Beweegrichtlijn

Sinds 2017 staan spier- en botversterkende activiteiten in de [beweegrichtlijn](#) van de Gezondheidsraad. Die richtlijn wordt overigens volgens onderzoek van het RIVM door slechts [44 procent](#) van de volwassenen gevolgd. Preller: 'Ik snap dat niet iedereen het leuk vindt om naar de sportschool te gaan, maar er zijn legio dingen die je kunt doen om je spieren te versterken. Dit kan ook via de dagelijkse activiteiten in en om huis, zoals regelmatig de trap op rennen en meerdere keren opstaan uit je stoel zonder je armen te gebruiken.'

Volgens een [Brits onderzoek](#) gaat het erom dat beoefenaars minimaal tien minuten inspannend bezig zijn, waarbij ze spanning in hun spieren voelen, of waarbij de spieren trillen of warm aanvoelen. Op de lijst met sporten die spierversterkend zijn, staan onder meer: hardlopen, fietsen, dansen, zwemmen, gewichtheffen, atletiek, balsporten, watersporten, pilates en paardrijden. Voor mensen die in geen enkele sport plezier hebben, adviseert Keller om plezier te halen uit de sociale activiteiten om het sporten heen. 'Kies een sport die je in groepsverband doet, of met een maatje. Dit helpt om van sporten een

gewoonte te maken.'

Eet voldoende eiwitten

Goede voeding is net zo belangrijk voor je spieren als voldoende beweging, zegt Luc van Loon van de Universiteit Maastricht: 'Eiwitten in voeding geven ons aminozuren, en die kunnen je lichaam direct aanzetten om spieren aan te maken. Je vindt die aminozuren al twee uur na het eten terug in je spieren. Je bent echt wat je eet.' Eten en fysieke inspanning samen hebben een groter effect dan apart, zegt Van Loon. En als je veel sport en te weinig eiwitten binnenkrijgt, kan dit zelfs voor spierafbraak zorgen.

Volgens het [Voedingscentrum](#) hebben volwassenen gemiddeld elke dag 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Peter Weijs van de VU Amsterdam: 'Als de jaren gaan tellen, is 1 gram eiwit per kilo nog beter.' Maar hierbij zijn nog allerlei andere factoren van belang. Hoe meer je beweegt, hoe meer eiwitten je nodig hebt. Daarnaast maakt het moment van consumptie een verschil. Van Loon: 'Wanneer je voorafgaand aan een maaltijd intensief sport, wordt tot zo'n 20 procent meer van het geconsumeerde eiwit omgezet in spierweefsel.' Weijs adviseert de gratis app [Eifit](#) om (globaal) bij te houden of je genoeg eiwitten binnenkrijgt.