Eiwit inname voor 60+ hockeyers: veel meer dan toen we 20 waren!

Advies:

- Elke dag 2x 150g Griekse yoghurt of kwark met 3 porties whey proteïne . Dit levert ongeveer 30 g eiwit per keer.
- Focus de eiwit inname over 4 punten in de dag. Elke dag van het jaar.
- let op dat de overige gezonde gevarieerde maaltijden in totaal ook 60g eiwit bevatten.

We verliezen vanaf ons 25ste meer en meer spiermassa. Op het 65ste levensjaar is het gemiddelde verlies 25% van de kracht op de piek van vroeger, op het 80ste is dat 50%.

Zowel (kracht)training als voeding kan dit proces vertragen.

Een ouder persoon moet meer eiwit in de voeding innemen omdat de spier eiwitsynthese minder efficient is als in zijn of haar jonge dagen.

Dit effect is groot bij lage eiwit inname per maaltijd; en wordt weer uitgevlakt bij hogere (30-40g eiwit) per maaltijd.

Een passende eiwit inname is iets voor elke dag gedurende de week, zowel tijdens actieve sport periodes als minder actieve perioden.

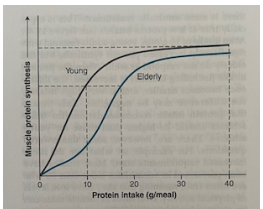

Figure 17.4 Schematic depiction of the concept of anabolic resistance in older people. At low protein intakes, muscle protein synthesis is stimulated less in the elderly. To obtain similar effects of protein synthesis, larger amounts of protein need to be ingested. At very high protein intakes per meal (40 g), differences between young and old are negligible.

Algemene richtlijnen voor eiwitinname:

Voor een volwassene van 30 jaar: De algemene aanbeveling is 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag. Bij een gewicht van 80 kg komt dit neer op 64 gram eiwit per dag. Voor mensen die actief sporten, kan de behoefte oplopen tot 1,2 - 2,0 g/kg.

- Voor een volwassene van 65 jaar of ouder. Ouderen hebben vaak een hogere eiwitbehoefte om spierverlies tegen te gaan. De aanbeveling is 1,0 - 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag. Bij een gewicht van 80 kg betekent dit 90 - 96 gram eiwit per dag.
- Voor zeer actieve ouderen kan de behoefte oplopen tot 1,2 - 1,5 g/kg. Voor iemand van 80 kg betekent dit 96 - 120 g per dag.

120 g eiwit per dag is veel, daar komen de meesten van ons waarschijnlijk niet aan. Daarom is het advies om 2x per dag een extra booster met 150g Griekse yoghurt of kwark (9-10% eiwit) met 3 porties whey proteïne poeder (30g; 21 g eiwit) te nemen.

LIt. Jeukendrup & Gleeson, Sport Nutrition, 3rd edition Human Kinetics 2019
Podcast: https://podcasts.apple.com/nl/podcast/mark-tuitert-drive-podcast/id1438645390?i=1000429709485wa

1 ei: 6g	1 bol mozzarella: 22g	2 snee bruin brood: 10 g	30 g muesli: 3g	
100g biefstuk: 23g	100g kipfilet: 23g	100g tahoe: 12g	100g quinoa: 14g	100g vis: 17g
100 ml melk: 3.4g	100g kwark: 8g	100g yoghurt: 5-6g	100 g Griekse Yogh: 9g	100g Skyr: 11g
100g veg kipstukjes: 21g	100 g veg gehakt: 20g	100 g rookworst: 14g	100 g hamburger: 17g	100g linzen: 24g