

Briefwisseling

In deze briefwisseling gaan Suzan en Marloes met elkaar in gesprek over wat wel en niet mag in de gezondheidsreclame.



Marloes Meddens-Bakker is advocaat bij haar eigen kantoor MOON legal & compliance. Zij is gespecialiseerd in het reclamerecht, met een focus op geneesmiddelenreclame.

Beste Suzan,

Ik las laatst dat ongeveer vanaf het 30ste levensjaar het natuurlijke proces van spierafname begint. Aangezien ik al de 40 gepasseerd ben, schrok ik daar toch wel even van. Hoewel dit proces pas na je 50ste echt versnelt, heeft het mij toch aangezet om met krachttraining te beginnen. Ik had deze ochtend mijn eerste sessie bij Fit20, die je belooft dat je met twintig minuten per week 30 tot 50 procent fitter en sterker wordt. En dat zonder te transpireren! Ik ben benieuwd.

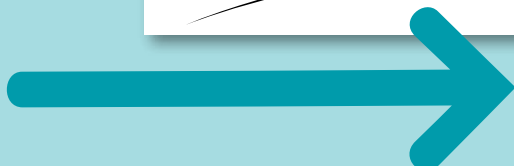
Ook voldoende eiwitinname kan spierafname tegengaan. Ik ben geneigd te denken dat dit bij mij wel goed zit. Ik eet doorgaans geen dieren, maar wel veel soja producten, peulvruchten, noten, pitten, zaden, volkoren producten en vleesvervangers.

Een andere context waarin ik de laatste tijd veel lees over spierverlies, is die van receptgeneesmiddelen tegen diabetes en obesitas. Het gewichtsverlies bij gebruik van deze middelen gaat vaak gepaard met spierverlies. Het lichaam gaat dan als gevolg van het afvallen en de verminderde eetlust ook spiermassa als energiebron aanspreken. Mensen die deze middelen gebruiken, hebben dus ook baat bij krachttraining en een eiwitrijk dieet, ongeacht hun leeftijd.

Nu liggen de winkels vol met eiwitpoeder en ook allerlei producten met toegevoegde eiwitten. Ik vraag me dan af: als je al een gevarieerd dieet hebt, wanneer heb je dit dan nodig? En kan het ook kwaad om er te veel van te nemen?

Jij bent zoveel sportiever dan ik... Op het moment dat ik deze brief schrijf, loop jij de marathon van Boston! We corresponderden al eens eerder over nut en noodzaak van koolhydraten en mineralen bij hardlopen. Nu ben ik benieuwd: wat doe jij aan krachttraining en (extra) eiwitten? En wat raad je mensen op dat gebied aan, met en zonder bepaalde medicatie?

Groet, Marloes





Hi Marloes,

Wat je schrijft, is zo herkenbaar. Opeens voel je dat het allemaal niet meer vanzelf gaat. Alsof je lichaam zonder dat je het doorhebt een andere fase is ingegaan. Even slikken, maar eigenlijk vooral een seintje dat je je spieren iets meer moet helpen.

Die stap naar krachttraining is daarin precies de juiste. Of dat nu via die ultrakorte training in de sportschool is of gewoon thuis met een paar oefeningen, maakt eigenlijk niet uit. Als je het maar met regelmaat doet. Ik doe het ook, hoor. Pilates is voor mij een fijne combinatie van kracht en ontspanning, ook leuk om eens te proberen.

Wat je voeding betreft, zit je ook al op een heel goede lijn. Met een plantaardig patroon zoals jij beschrijft, waarin je bewust kiest voor peulvruchten, soja, noten en volkorenproducten, leg je een stevige basis. In zo'n geval heb je extra eiwitpoeders meestal niet nodig. Die enorme focus op extra eiwitten, of het meer sexy 'proteïne', is een beetje doorgeschoten. Het is belangrijk, zeker, maar geen wondermiddel. Te veel voegt voor gezonde mensen meestal weinig toe en kan andere voeding verdringen. Het wordt pas echt interessant als eten minder vanzelf gaat of als je rondom sportmomenten iets praktisch nodig hebt.

Ja, ik was in Boston. Heel bijzonder om daar de marathon te lopen. Rondom zo'n inspanning merk je hoe belangrijk herstel is. Dan spelen eiwitten zeker een rol, simpelweg omdat je spieren zich moeten herstellen. Grappig genoeg mag je dat officieel niet eens zo zeggen. Je mag alleen claimen dat eiwitten bijdragen aan het behoud van spiermassa. Hoe dat precies zit, is misschien iets voor een volgende brief.

In Amerika viel me sowieso op hoe groot die rol van eiwitproducten is. Eiwitshakes staan daar gewoon op de menukaart. Dat heeft ook te maken met het gebruik van medicatie zoals Ozempic en Wegovy. Mensen eten minder en kiezen daardoor sneller voor compacte, eiwitrijke producten, vaak gecombineerd met vitaminen. Het zou me niet verbazen als we die ontwikkeling straks ook in de Nederlandse drogisterij gaan zien.

Voor mensen die deze medicatie gebruiken, wordt de basis extra belangrijk. Minder eten betekent ook dat je sneller spiermassa verliest als je niet oplet. Juist dan zijn krachttraining en voldoende eiwitten geen extraatje, maar onderdeel van goed voor jezelf zorgen. En daar ligt ook een mooie rol voor de drogisterijmedewerker. Niet meteen adviseren om meer producten te nemen, maar eerst kijken naar het geheel. Hoe eet iemand, beweegt iemand, zit er een routine in? Want uiteindelijk maakt dát het verschil. Je hoeft geen marathon te lopen, maar een vaste gewoonte om te bewegen en goed voor jezelf te zorgen helpt mensen echt verder.

Groet, Suzan



Suzan Tuinier, eigenaar van Nutrimedia, heeft een rijke achtergrond in de gezondheidscommunicatie. Ze is columnist en een graag geziene gast in de media. Vanuit haar ruime ervaring helpt Suzan organisaties met de juiste communicatie over gezondheid.

