

ProMuscle in de Praktijk: Leefstijlinterventie om de spiergezondheid van ouderen te verbeteren

E.J.I. van Dongen, A. Haveman-Nies, E.L. Doets, B.G. Dorhout*, L.C.P.G.M. de Groot

Uitgebreide resultaten:
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.11.026>

Wat is ProMuscle in de Praktijk?

- > Leefstijlinterventie: combinatie krachttraining en een verhoogde eiwitname
- > Geïmplementeerd in de praktijk door fysiotherapeuten en diëtisten
- > Doel: het behouden en verbeteren van functionaliteit en zelfredzaamheid van ouderen (65+) die kwetsbaar zijn of krachtsverlies ervaren bij dagelijkse handelingen

Methode

- > Study design: RCT
- > Uitgevoerd in de wijk

Intensieve interventie (12 weken):

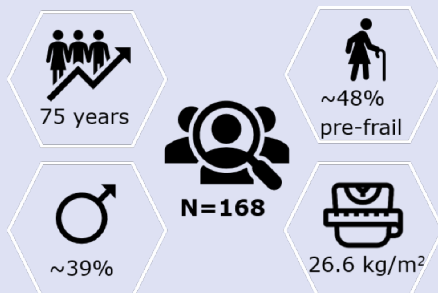
- > 2x per week krachttraining, begeleid door fysiotherapeuten
- > Consulten met diëtist, om eiwitname van 25g per hoofdmaaltijd te behalen

Uitstroom interventie (12 weken):

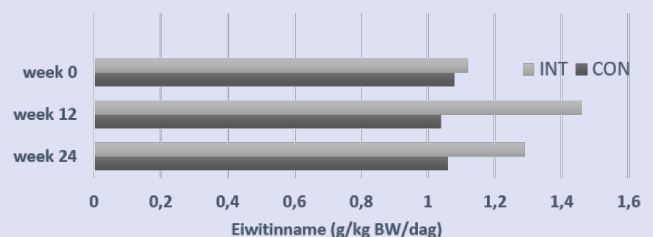
- > Doorstroom naar krachttraining bij een fysiotherapiepraktijk of fitnesscentrum in de wijk
- > Deelname aan voedingsworkshops: informatie over eiwitrijke voeding + kooklessen

Resultaten

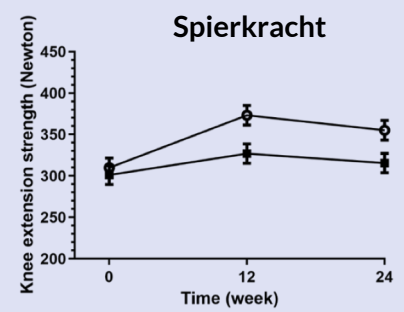
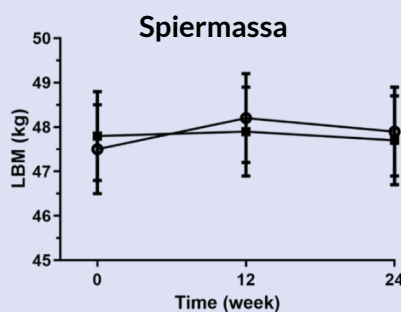
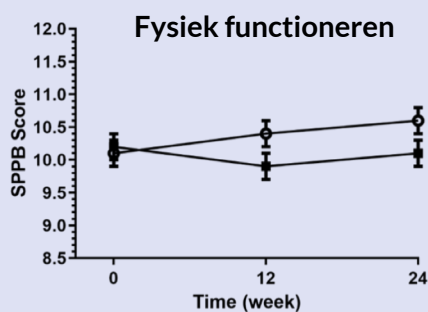
Studiepopulatie op baseline



Eiwitname



● Intervention group ■ Control group



Conclusie

ProMuscle in de Praktijk leidde tot een significante verbetering in spierkracht, spiermassa en fysiek functioneren van thuiswonende ouderen.



***Contact:** Berber Dorhout - PhD kandidaat
berber.dorhout@wur.nl

Humane Voeding en Gezondheid,
Wageningen Universiteit



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH