



NUTRITIE

Sarcopenie Richtlijn 2018-2019 - Interventie

BVGG - SBGG

WAAROM?

Een evidence based overzicht van de mogelijke nutritionele interventies dewelke inwerken op één of meerdere domeinen van sarcopenie (spiermassa, spierkracht of fysieke prestatie).

HOE?

Een umbrella review naar nutritionele interventies werd uitgevoerd met de volgende specificaties:

- *Populatie:* oudere volwassenen (65+)
- *Interventie:* nutritionele suppletie
- *Controle:* niet blootgesteld
- *Uitkomstmaat:* sarcopenie
- *Studie design:* systematische review, meta-analyse
- *Kwaliteitsbeoordeling:* AMSTAR checklist

DATA VERWERKING

De zoekopdracht genereerde 516 geschikte reviews waarvan er uiteindelijk 15 werden geïncludeerd.

De belangrijkste gegevens uit de reviews waaronder aantal deelnemers, farmacologische behandelingen en resultaten werden uit de studies gehaald. Aanbevelingen werden opgesteld gebaseerd op de overkoepelde syntheses van de voornaamste effecten van de interventies.

› PROTEÏNE

Op basis van tegenstrijdige bewijs **kan worden overwogen** om eiwitsuppletie te gebruiken om de spiermassa te vergroten. Er is geen duidelijk effect gerapporteerd voor spierkracht of fysieke prestaties. Eiwitsuppletie kan dus worden beschouwd als een mogelijke interventie om de spiermassa te vergroten.

PROTEÏNE + WT*



Een significant additief effect van eiwitsuppletie, bovenop weerstandstraining, op spiermassa en spierkracht wordt aangetoond bij personen met obesitas (BMI ≥ 30) en, voor spiermassa, ook bij personen met een duur van interventie van ≥ 24 weken. Er is geen duidelijk additief effect gerapporteerd over fysieke prestaties. Bij oudere volwassenen en specifiek bij obese ouderen, **wordt aanbevolen** om eiwitsuppletie in combinatie met weerstandstraining te gebruiken voor het bereiken van optimale effecten op spiermassa en spierkracht (met een minimale duur van 24 weken om de spiermassa te vergroten).

PROTEÏNE + MMT*

Eiwitsuppletie bovenop multimodale inspanning **kan worden overwogen** om de spiermassa te vergroten maar niet voor het verbeteren van spierkracht of fysieke prestaties.

› ESSENTIËLE AMINOZUREN

Er is geen duidelijk effect gerapporteerd van essentiële aminozuren voor spiermassa, spierkracht of fysieke prestaties. EAA-suppletie **wordt niet aanbevolen** als interventie om spiermassa, kracht of fysieke prestaties te verbeteren.

› LEUCINE



Een significant effect van leucinesuppletie op spiermassa wordt aangetoond bij personen met sarcopenie, maar niet bij gezonde personen. Er is geen duidelijk effect gerapporteerd over spierkracht of fysieke prestaties. Leucinesuppletie **wordt aanbevolen** voor sarcopene oudere mensen om de spiermassa te vergroten.

› HMB*

Op basis van het tegenstrijdige bewijs **kan worden overwogen** om HMB-suppletie te gebruiken om de spiermassa te vergroten. Er is geen duidelijk effect gerapporteerd over spierkracht of fysieke prestaties. Concluderend kan HMB-suppletie worden beschouwd als een mogelijke interventie om de spiermassa te vergroten.

› CREATINE + WT*

Creatine-suppletie bovenop weerstandstraining **kan worden overwogen** als interventie om de spiermassa en spierkracht te vergroten.

CREATINE + MMT*

Creatine-suppletie bovenop multimodale training **kan worden overwogen** als interventie om de spiermassa en spierkracht te vergroten.

* HMB = B-Hydroxy-B-Methylbutyraat WT = weerstandstraining; MMT = multimodale training



AANBEVELING

- Op dit moment is het beste bewijs beschikbaar om **leucinesuppletie** aan te bevelen aangezien dit een significant effect heeft op de spiermassa bij personen met sarcopenie.
- **Eiwitsuppletie bovenop weerstandstraining** wordt aanbevolen om de spiermassa en spierkracht te vergroten. Deze suppletie vooral aanbevolen voor personen met obesitas en moet ten minste 24 weken worden uitgevoerd om optimale resultaten te bereiken.