

## Geen hogere eiwitnorm voor ouderen

**Volgens de Gezondheidsraad is er onvoldoende aanleiding om een aparte, hogere voedingsnorm voor eiwit vast te stellen voor volwassenen van 60 jaar en ouder. De raad heeft de eiwitnormen geëvalueerd voor kinderen, volwassenen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Deze wijzigen slechts beperkt ten opzichte van de nu geldende normen. Dit schrijft de raad aan de staatssecretaris van VWS.**

De voedingsnormen geven aan hoeveel eiwit iemand nodig heeft voor een goed functioneren van het lichaam, voor groei en om ziekten te voorkomen. Eiwitten vormen een bouwstof voor het lichaam en voor spieren. Ook spelen ze een rol bij het transport van stoffen binnen en tussen cellen en leveren eiwitten energie. Er zijn aparte normen voor kinderen, volwassenen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Bij alle groepen is relevant hoeveel eiwit nodig is voor het in stand houden van een normale lichaamssamenstelling. Daarnaast kan extra eiwit aangewezen zijn voor groei (bij kinderen en zwangere vrouwen) en voor de productie van moedermelk.

De Gezondheidsraad heeft gekeken of volwassenen van 60 jaar en ouder meer eiwit nodig hebben dan jongere volwassenen. Hierover bestaat wetenschappelijk discussie en sommige landen hanteren voor deze groep een hogere norm. De raad ziet geen overtuigend bewijs dat er voor ouderen een hogere norm nodig is. Het merendeel van de onderzoeken laat geen effect zien van een hogere eiwitname op de vetvrije massa (een maat voor spiermassa). Extra eiwit heeft waarschijnlijk geen effect op spierkracht als niet tegelijk de fysieke activiteit toeneemt. Ook heeft een hogere eiwitname waarschijnlijk geen effect op fysiek functioneren. Daarmee is er geen overtuigend bewijs dat voor alle ouderen een hogere norm nodig is. De raad sluit niet uit dat specifieke subgroepen van ouderen wel baat hebben bij meer eiwit, zoals kwetsbare ouderen of ondervoede ouderen.

De Gezondheidsraad heeft zich bij de vaststelling van de normen gebaseerd op de eiwitnormen van de Europese voedselveiligheidsautoriteit EFSA, aangevuld met interventieonderzoek bij ouderen tot 2020. De Nederlandse normen uitgedrukt in grammen per dag liggen iets hoger dan die van EFSA, omdat Nederlanders langer en dus zwaarder zijn dan de gemiddelde Europeaan. De voedingsnormen voor eiwit worden met name gebruikt door het Voedingscentrum en door diëtisten.

*De publicatie Voedingsnormen voor eiwitten (nr. 2021/10) is te downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl).*

*Voor vragen kunt u contact opnemen met Hedwig Neggers, tel. 06 213 39 319, e-mail: [pers@gr.nl](mailto:pers@gr.nl).*