

Makkelijker je boodschappen tillen

Wie een jaartje ouder wordt, verliest vanzelf aan spierkracht. Althans, als er niets tegen wordt gedaan. Inactiviteit op latere leeftijd kan ervoor zorgen dat alledaagse handelingen steeds moeilijker worden, zegt **Arie Boomsma**. De televisiepresentator, podcaster en fitnessgoeroe schreef er het boek 'Trainen voor het leven' over. Zijn boodschap: krachttraining kan het leven van ouderen aanzienlijk verbeteren. Sportdiëtiste Esther van Etten spreekt Boomsma over het belang van bewegen, sterke spieren en goede, gebalanceerde voeding.

Arie, je bent een bekende sportieve man, vader en nog lang niet oud. Maar wanneer je richting de 50 gaat, ga je wel meer over je leeftijd nadenken. Hoe is het idee ontstaan om een boek te schrijven over fitter en krachtig oud worden?
 'Mijn ouders zijn allebei 80 jaar oud. Sinds enkele jaren train ik hen. Vanuit die trainingen is het boek ontstaan.'

Waarom vond je het tijd om aandacht te besteden aan dit thema? Is het geleidelijk gegaan of ging er een concrete gebeurtenis aan vooraf?
 'Mijn vader kreeg drie jaar geleden een herseninfarct. Fysiek was dat een enorme tik voor hem. Hij kreeg moeite met alledaagse handelingen. Zijn veters strikken, tassen met boodschappen tillen, opstaan vanaf de bank. Op een dag rende mijn dochter op hem af om hem in de armen te springen. Ik zag hem twifelen of hij haar nog wel kon optillen. Ze sprong, en toen vielen ze samen. Na dat moment zijn we begonnen om hem weer sterk te maken.'

Wat maakte het voor jou urgent om deze doelgroep, oudere mensen, aandacht te geven?
 'Krachttraining verbetert de kwaliteit van ieders leven. Maar bij deze doelgroep gaat

het zó duidelijk over het leven zelf. Over de dingen die je moet kunnen doen om gewoon goed mee te blijven draaien. Je evenwicht bewaren zodat je niet valt. Zelf boodschappen naar huis kunnen dragen. Je kleinkind optillen. Traplopen. Opstaan vanaf de bank, maar ook een potje pindakaas wegzetten in een kastje boven je hoofd. Die dingen kun je trainen, bijvoorbeeld met squats, deadlifts en presses.'

In het boek bespreek je verschillende pijlers: training, voeding en rust. Die zijn met elkaar verbonden.
 'In de bewegingsrichtlijn staat het advies om iedere week 2,5 uur intensief te bewegen. Daarnaast is het aan te raden om twee keer per week botversterkende oefeningen of activiteiten te doen.'

De oudere generatie is niet opgegroeid met krachttraining, zoals wij en de leeftijdsgroepen die na ons komen. Wat versta je onder krachttraining en wat is het advies dat je graag zou willen meegeven?
 'Voor die oudere generatie was beweging zelfsprekend. Ze liepen meer, zaten minder. Technologische ontwikkelingen maken ons leven op alle fronten makkelijker, maar het nadeel daarvan is dat de inactiviteit



Arie Boomsma

enorm is toegenomen. Tegelijk worden we ouder dan ooit en zijn we als mens, gemiddeld genomen, vooral ook langer ziek. Aanleiding om daar wat tegenover te zetten. Krachttraining gaat sarcopenie tegen. Dat is het spierverval dat vanaf ons 30ste levensjaar inzet als we er niet genoeg tegen doen. Krachttraining bouwt een schild van sterke spieren en botten, waardoor de kans op een fatale val bijvoorbeeld kleiner wordt. Het helpt bij het evenwicht en stimuleert het zelfvertrouwen. Daarbij stelt krachttraining mensen in staat om die alledaagse handelingen langer zelf te kunnen blijven verrichten.'

Krachttraining kan best ingewikkeld zijn, als je het nog nooit hebt gedaan.
 'Dat is ook zo. Het helpt om naar de basisbewegingen te kijken. Als je dat doet, zie je dat die sportoefeningen eigenlijk gewoon de bewegingen zijn die we in ons dagelijks leven veel maken, maar dan met wat meer weerstand. Zitten en opstaan is bijvoorbeeld een squat. Iets van de grond rapen kan met een squat of een deadlift. Iets van je afduwen lijkt op een chestpress, je veters strikken op een lunge. Bij het opstaan vanaf de grond maak je een soortgelijke beweging als een burpee, en iets boven je hoofd wegleggen heeft veel gemeen met een shoulderpress.'

Als er één oefening is die je makkelijk kunt inpassen in je dagelijkse routine, welke is dat dan?
 'Tillen. Zware tassen. Lopen met die gewichten, tussen aanhalingstekens, in je handen. De farmers carry, wordt dat genoemd. Het is goed voor je grip en de spieren in je romp. Die is onmisbaar in elk schema, en echt fantastisch voor oudere mensen.'

Welke makkelijke en nuchtere eettips heb je?
 'Nuchter is het juiste woord. Het voordeel van de oudere generatie is dat die het altijd

'De grote hoeveelheid bewerkt voedsel, is het grootste verschil met vroeger.'

goed gedaan heeft. Drie maaltijden per dag, niet elke dag vis of vlees. Veel groenten, kleine porties. De grote hoeveelheid bewerkt voedsel die er tegenwoordig is, is in mijn ogen het grootste verschil met vroeger. En we zijn dagelijks op veel meer momenten gaan eten. De nuchterste tip die ik kan geven? Terug naar de basis.'

Welke voeding kan het verschil maken om veel energie te krijgen?
 'Vers en gevarieerd eten is voor mensen van elke leeftijd de basis. Maar ik denk dat ouderen vooral goed in de gaten moeten houden of ze voldoende proteïnerijk voedsel binnen krijgen. En dan natuurlijk het liefst in combinatie met krachttraining.'

Wat kun je volgens jou het beste laten staan?
 'Suiker. Dat is olie op het vuur voor ziekte en pijnjtes.'

Inderdaad, een overschot aan suiker belast ons systeem. Het kans ons wel energie geven, maar bevat geen voedingsstoffen. Tot slot, Arie: geloof je in een bepaald dieet?
 'Ik eet groenten bij alle drie mijn maaltijden. Dat vind ik een fijne houvast om voldoende vezels, vitamines en mineralen binnen te krijgen. En ik eet veel gefermenteerd voedsel: zuurkool, kimchi, kefir, kombucha. In die hoek. Een dieet volg ik niet. Eten gaat ook over smaken en emoties. Over genieten dus. Je moet niet te streng voor jezelf zijn.'

Esther van Etten is voedingsdeskundige en sportdiëtist. Naast haar werk als diëtist geeft ze een aantal uren per week hardlooptrainingen. Ook heeft ze meegewerkt aan het tv-programma *Wordt u al geholpen*.

