

# Cultuursensitieve leefstijlinterventie verbetert fysieke prestaties bij oudere Surinaamse migranten: een gerandomiseerde gecontroleerde studie

## Inleiding

Oudere migranten uit niet-Westerse landen, zoals Surinamers in Nederland, hebben een hogere prevalentie van chronische ziekten en een groter risico op sarcopenie dan de autochtone bevolking. Sarcopenie wordt voornamelijk beïnvloed door fysieke inactiviteit en onvoldoende eiwitinname. Traditionele leefstijlinterventies sluiten vaak niet aan bij culturele en persoonlijke behoeften, waardoor de effectiviteit bij deze groepen beperkt blijft. Deze studie onderzocht de effecten van een zes maanden durende, cultuursensitieve leefstijlinterventie op fysieke prestaties bij oudere Surinaamse migranten.

## Methode

65 deelnemers (65 ± 7 jaar, 91% vrouw, 82% overgewicht/obesitas) werden gerandomiseerd naar interventie (n=35) of controle (n=30). De interventie bestond uit een op maat gemaakt trainingsprogramma en voedingsprogramma, beide afgestemd op culturele en persoonlijke behoeften waaronder cultuurspecifieke recepten en voorlichtingsmateriaal, maar ook training van de trainers op cultuurspecifieke aspecten. Primaire uitkomst was de fysieke prestatie gemeten met de 6-minuten wandeltest. Secundaire uitkomsten waren spierkracht, balans, lichaamscompositie, eiwitinname en dagelijkse fysieke activiteit. Deelnemers in de controlegroep kregen groepsvoorlichting over het belang van beweging en eetgewoonten en dezelfde informatie nadat de interventie was afgerond.

## Resultaten

- In de interventiegroep verbeterde de 6-minuten wandelafstand met 12% (440 → 492 m) versus 8% in de controlegroep (438 → 471 m,  $p=0,027$ ).
- Knie-extensiekracht bleef stabiel in de interventiegroep, terwijl deze in de controlegroep met 8% afnam ( $p=0,040$ ).
- De eiwitinname nam significant toe in de interventiegroep (+15 g/dag,  $p=0,035$ ), maar de dagelijkse fysieke activiteit en andere secundaire uitkomsten veranderden niet significant.
- De interventie kende hoge naleving: 77–93% deelname aan groepsessies en consulten.

## Kernpunten voor diëtisten

- Culturele afstemming van voedings- en bewegingsadvies verhoogt de effectiviteit en participatie.
- Richtlijnen voor eiwitinname ( $\geq 1,2$  g/kg/dag) kunnen succesvol worden geïmplementeerd met een persoonlijk en cultureel advies.
- Groepsgerichte oefeningen en wandelen zijn effectief en sociaal aantrekkelijk voor deze doelgroep.

## Conclusie

Een cultuursensitieve leefstijlinterventie verbetert fysieke prestaties, verhoogt eiwitinname en behoudt spierkracht bij oudere Surinaamse migranten. Deze aanpak biedt een veelbelovende strategie om sarcopenie in deze kwetsbare populatie te verminderen.

## Bron

Biersteker, E. J. M., van den Helder, J., van der Spek, N., Holwerda, M., Kruijzena, H., Weijs, P. J. M., & Tieland, M. (2025). *Culture-sensitive lifestyle intervention tailored to non-Western migrant older adults improves physical performance: A randomized controlled trial*. The Journal of Nutrition, Health and Aging, 27(3), 241–248. <https://doi.org/10.1007/s12603-023-1902-4>.

[Het artikel is hier te lezen:](#)

