

GLP-1 EN SPIERVERLIES



Wat het bewijs werkelijk laat zien

Bang dat het gewicht dat u verliest op Ozempic, Wegovy of Mounjaro deels uit uw spier komt? Er kan wat spiermassa verloren gaan. Het goede nieuws: dat is grotendeels te voorkomen.

Swipe

WAAROM HET TELT

Ongemonitord verlies is het echte risico

Ongemonitord verlies van spiermassa (lean mass) doet er toe omdat het iemand richting sarcopene obesitas kan kantelen: te veel vet plus te weinig spier. Die combinatie wordt in verband gebracht met slechtere metabole gezondheid, meer valpartijen en fracturen, meer cardiovasculaire voorvallen, en hogere sterfte.

DE META-ANALYSE

Aandeel omhoog, kilogrammen omlaag

Een meta-analyse uit 2026 van 7 RCT's (821 patiënten) vond dat lean mass verbeterde als aandeel van het lichaamsgewicht, met 1,81%. Toch nam de absolute lean mass af, met gemiddeld 1,74 kg. Beide zijn tegelijk waar, en de grootte van die dip varieerde sterk tussen studies.

PER GENEESMIDDEL

Semaglutide: 5,44 kg over 52 weken

Semaglutide liet het grootste absolute verlies van lean mass zien van de bestudeerde geneesmiddelen, 5,44 kg over 52 weken. Spiermassa (lean mass) is niet identiek aan spierweefsel, maar dit blijft een betekenisvol signaal dat een deel van het gewicht dat op semaglutide verloren gaat mager weefsel is, niet alleen vet.

ADAPTIEF OF SCHADELIJK

Voor de meeste mensen adaptief

Voor de meeste mensen lijkt het een adaptieve, proportionele reactie op gewichtsverlies in plaats van een schadelijke. Een commentaar uit 2025 in Nature Reviews Endocrinology stelt dat spierverslies het meest van belang is bij oudere volwassenen, de pre-kwetsbaren en wie begint met lage spiermassa. Die groepen hebben nauwere monitoring en actieve spierbescherming nodig.

WAT SPIER BESCHERMT

Standaardadvies alleen was niet genoeg

In alle 7 trials kreeg iedereen standaardadvies over dieet en beweging; de behandelde groepen verloren toch lean mass. Volgens de auteurs vergt spierbehoud krachttraining en voldoende eiwitinname, naast het geneesmiddel en niet in plaats ervan. Het is een verzachting, geen garantie: het bewijs zegt niet dat zij dit verlies wegvegen, alleen dat zij ertegen werken.

DE CONCLUSIE

Geen reden om te vermijden, wel om te begeleiden

Dezelfde meta-analyse concludeerde dat verlies van lean mass niet geldt als reden om deze geneesmiddelen te vermijden bij patiënten met obesitas, maar dat de behandeling gepaard moet gaan met voedings- en bewegingsondersteuning om spier te behouden en de uitkomsten te optimaliseren. Dat pleit voor gestructureerde, gemonitorde behandeling.

MEDISCH VOORBEHOUD



Algemene informatie, geen medisch advies

Individuele resultaten met GLP-1-receptoragonisten variëren. Elke beslissing om een behandeling te starten, voort te zetten of aan te passen moet worden genomen met een gekwalificeerde arts die uw voorgeschiedenis kan beoordelen, de lichaamssamenstelling kan monitoren, en voedings- en bewegingsbegeleiding op u kan afstemmen.