

De ouderen hebben de toekomst!

Verslag van het symposium Zorgzame Voeding, 7 juni 2011 te Leeuwarden



De cijfers liegen er niet om. Nederland telt momenteel zo'n 2,5 miljoen 65-plussers, een aantal dat volgens berekeningen van het CBS¹ in de komende 30 jaar in rap tempo zal stijgen naar 4,5 miljoen. Bovendien worden de ouderen ook steeds ouder: in 2050 is één op de vier 65-plussers ouder dan 80 jaar. Maar worden we ook gezond oud? Hoe ervaren de ouderen dit zelf? En in hoeverre kan voeding bijdragen aan de gezondheid van deze generatie?

Tijdens het symposium Zorgzame Voeding, dat plaatsvond op 7 juni bij Hogeschool Van Hall Larenstein in Leeuwarden, kwamen bovenstaande vragen aan de orde. Centraal op het programma stond de presentatie van de onderzoeksresultaten van het project Zorgzame Voeding - ouderen als consument, dat studenten van Van Hall Larenstein en NHL Hogeschool in de eerste helft van 2011 uitvoerden onder 700 thuiswonende ouderen in de regio Leeuwarden. Het symposium werd bezocht door ruim 100 geïnteresseerden, waaronder deskundigen uit het vakgebied van voeding en gezondheid, een aantal ouderen uit het onderzoek en studenten. Dr. Feike van der Leij, Lector Voeding en Gezondheid van Hogeschool Van Hall Larenstein, trad op als dagvoorzitter.

Meedoen in de maatschappij

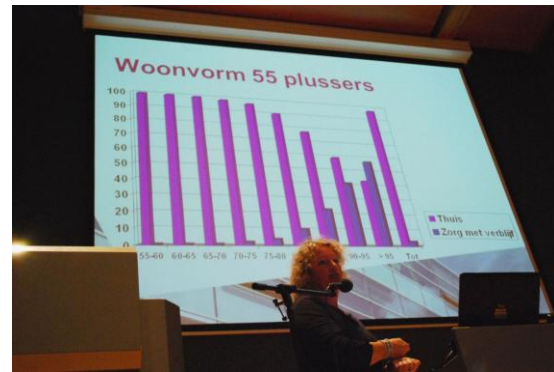
Lector dr. Evelyn Finnema van het Talmalectoraat Wonen, Welzijn en Zorg op hoge leeftijd (NHL Hogeschool) toonde allereerst de feiten van de huidige en toekomstige zorg voor ouderen in onze maatschappij. Hoewel de Nederlander gemiddeld steeds ouder wordt, blijkt hij en vooral zij, dit niet te doen in goede gezondheid. Tweederde van de 65-plussers lijdt aan twee of meer chronische



aandoeningen. De druk die de groep ouderen legt op zorgvoorzieningen lijkt onstuitbaar te groeien. Toch waarschuwt mevrouw Finnema voor 'dramademografie'. De feiten dwingen ons om de zorg rond de groep ouderen in onze maatschappij efficiënter en anders te organiseren. Voor een deel is deze kentering al zichtbaar. Thuiswonende ouderen, die veruit de grootste groep vormen, dragen welzijn en participatie aan maatschappelijke activiteiten hoog in het vaandel. Informele contacten met familie, burens en vrienden spelen hierin een zeer grote rol. Een opvallende taak is hierbij weggelegd voor de groep 'jongere ouderen': de 65-75-jarigen.

¹ Centraal Bureau voor de Statistiek, www.cbs.nl

Zij blijken een steeds groter deel van de zorg voor 80-plussers voor hun rekening te nemen. Ook is er duidelijk toekomstperspectief voor technische aanpassingen in de woningen van ouderen, uiteenlopend van een verhoogd toilet tot verstreckende elektronische hulpmiddelen (zogenaamde domotica). Evelyn Finnema besloot haar lezing door aandacht te vragen voor twee zaken die op korte termijn aandacht verdienen: de verbetering van de de zorg rondom kortdurende ziekenhuisopnamen van ouderen en het vroegtijdig signaleren van ondervoedingsverschijnselen. Op beide terreinen zijn met eenvoudige aanpassingen in de organisatie van de zorg grote stappen voorwaarts te verwachten. Overleg en samenwerking tussen de verschillende zorgverleners vormen hier de sleutelwoorden. Bovendien zou het vakgebied voeding (weer) een belangrijke pijler moeten zijn binnen de opleiding van artsen en zorgverleners.



Verminderde eetlust is valkuil

Dr. Rosalie Dhonukshe-Rutten, onderzoeker bij de afdeling Humane Voeding van Wageningen University, onderstreepte het belang van goede voeding voor het welbevinden van mensen op hoge leeftijd. Goede voeding komt tot uitdrukking in kwantiteit, maar vooral ook in kwaliteit. Afname van eetlust, meestal door een combinatie van lichamelijke factoren (minder trek) en psychologische factoren (gemis aan gezelligheid) blijkt een grote valkuil. Gewichtsverlies bij ouderen is zeer ongewenst, omdat de kans op sterfte sterk toeneemt bij gewichtsafname. Afname van gewicht betekent bij ouderen voornamelijk verlies van spiermassa. Opvallend feit is dat ouderen met overgewicht geen hoger sterftecijfer kennen dan ouderen met een gemiddeld gewicht; dit staat in



contrast met volwassenen met overgewicht. In een groot Europees onderzoek naar Healthy Ageing² werd vastgesteld dat een combinatie van de volgende leefgewoonten de kans op een langer leven aanmerkelijke vergroot: regelmatig bewegen, niet roken, gezond eten en een matig alcoholgebruik. Dit advies is niet nieuw, maar nu wel wetenschappelijk aangetoond.

Voedingswetenschapper Dhonukshe-Rutten kwantificeerde het begrip ondervoeding. Ouderen die minder dan 6,3 Mega Joules per dag (ofwel 1500 kilocalorieën per dag) tot zich nemen komen in de gevarezone. Een grote groep ouderen, zo'n 30-60% van de westerse populatie, toont enige symptomen van ondervoeding. Omdat de definitie van ondervoeding niet eenduidig is, worden deze cijfers sterk beïnvloed door de gebruikte meetmethode. Extra aandacht is echter geboden voor de samenstelling van de voeding. De vitamines D, B12 en foliumzuur spelen een belangrijke rol in het menu van ouderen. Vitamine D kan het optreden van osteoporose (botontkalking), en daarmee gepaard gaande botbreuken, sterk verminderen. De aanbevolen norm voor dit vitamine is onderwerp van een actuele discussie onder voedingswetenschappers. Duidelijk is al wel dat zonlicht en de

² HALE, Healthy Ageing: a longitudinal study in Europe. www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260853003.html

gebruikelijke voeding niet voldoende kunnen bijdragen aan de dagelijkse vitamine D behoefte van ouderen. Een supplement van ongeveer 10 microgram per dag wordt daarom geadviseerd als bescherming tegen ongewenste botafbraak. Van een ander vitamine verwacht men een positief effect op het functioneren van de hersenen, dit is vitamine B12. De afdeling Humane Voeding voerde een groot epidemiologisch onderzoek uit op dit terrein, maar harde resultaten die wijzen in de richting van bescherming tegen cognitieve achteruitgang met behulp van vitamine B12 zijn niet aangetoond. Over de mogelijk gunstige werking van foliumzuur op de vitaliteit van ouderen bestaan nog veel onduidelijkheden.

Rosalie Dhonukshe-Rutten concludeert dat een aantoonbare bijdrage van voeding aan de gezondheid van ouderen een feit is. Veel wetenschappelijk onderzoek wordt momenteel verricht op dit terrein en is ook zeker nodig voor het beter begrijpen van de interactie tussen voeding en het ouder wordende lichaam.

Groenten, fruit en veel bewegen

Cindy Bangma, Sandra Leicht en Lakeisha Jones, drie studenten HBO-Verpleegkunde van de NHL-Hogeschool presenteerden de resultaten van het onderzoek "Zorgzame Voeding - ouderen als



consument". De dames deden dit onderzoek in het kader van hun afstudeeropdracht rondom de probleemstelling: "Welke problemen doen zich voor bij zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder in Leeuwarden en omgeving, als het gaat om hun leefstijl en omgang met voeding, die mogelijk het optreden van onder- of overvoeding of het risico daarop kunnen vergroten?"

Ze verstuurden in september 2010 een mailing naar 13.000 zelfstandig wonende 65-plussers in Leeuwarden en omgeving. Uit de 1500 reacties selecteerden ze 700 ouderen die ze thuis bezochten, hierbij geassisteerd door een team van 30 andere studenten van Hogeschool Van Hall Larenstein en

NHL Hogeschool. De ouderen kregen een lijst voorgelegd met vragen over leefstijl en voedingsgewoonten, lengte en gewicht van de mensen werden genoteerd en er werd een kijkje in koelkast en voorraadkast genomen. De vragenlijst was opgesteld door studenten Voeding en Diëtetiek van de Hanzehogeschool Groningen. Dit grootschalige onderzoek is een initiatief van het Lectoraat Voeding en Gezondheid van Hogeschool Van Hall Larenstein en werd gefinancierd uit de regeling Kennisverspreiding en Innovatie Groen Onderwijs (KIGO).

De leeftijd van de ondervraagde groep ouderen was 62 tot 95 jaar, waarbij de groep 65-70 jarigen de overhand had. Het overgrote deel, zo'n 90%, woont in de stad Leeuwarden, de rest in één van de omliggende dorpen. Eenpersoons- en tweepersoonshuishoudens waren ongeveer gelijk vertegenwoordigd. Verder was 68% van de ondervraagden van het vrouwelijke geslacht.

De door de studenten gepresenteerde resultaten gaven een zeer positief beeld van de groep van zelfstandig wonende ouderen. Bewust omgaan met eten, dagelijks 200 gram groenten en 2 stuks fruit en erop uit trekken om te bewegen, waren zaken die veelvuldig werden gerapporteerd bij de ondervraagde ouderen. De groep ouderen die niet meedeed in dit onderzoek, gaat wellicht minder verantwoord om met voeding en beweging. Het trekken van algemene conclusies over 65-plussers en hun voeding is om deze reden niet mogelijk. Wel zijn een aantal trends zichtbaar.



De groep bezochte ouderen heeft een traditioneel voedingspatroon met drie maaltijden per dag. Ontbijt wordt zelden overgeslagen en bestaat vaak uit brood met een kop koffie of thee.

Ook bij de avondmaaltijd kiest men graag voor de traditionele Hollandse kost met aardappels, groente en vlees. Daarnaast verschijnen soms andere maaltijden zoals nasi, vis, soep en pizza op het menu. De maaltijden worden meestal dagelijks in eigen keuken bereid. Ook kant-en-klare maaltijden worden gegeten, deze koopt men voornamelijk in de supermarkt. Maaltijden verzorgd door een maaltijdservice roepen bij veel ondervraagde ouderen een gevoel van hulpbehoefte op,

dat niet op hun eigen situatie van toepassing is. Bijna de helft van de ondervraagde ouderen gebruikt naast hun voeding een of meerdere supplementen. De vitamines B, C en D (of multivitaminepreparaat), calcium en glucosamine worden hierbij het meest genoemd.

De verpakkingen van voedingsmiddelen zijn volgens de ouderen voor verbetering vatbaar. Men heeft vooral moeite met het openen van sommige verpakkingen en met het lezen van het etiket. Met name het gebruik van té kleine letters wordt als ergernis ervaren. Opvallend feit was dat een kwart van de bezochte ouderen hun koelkast had ingesteld op een temperatuur van 8°C of hoger. Dit kan leiden tot gevaarlijke situaties, omdat ziekteverwekkende micro-organismen bij deze temperatuur kunnen uitgroeien tot grote aantallen nog voordat de uiterste houdbaarheidsdatum van een product is verstreken. Nadat de studenten hen hadden gewezen op het belang van een lage bewaartemperatuur, waren de meeste ouderen direct bereid de koelkast wat kouder in te stellen. Voorlichting op dit vlak blijft dus noodzakelijk.

In het kader van hun onderzoeksvraag kunnen de verpleegkundestudenten Bangma, Leicht en Jones vaststellen dat het merendeel van de ondervraagde ouderen van voeding geen probleem maakt. De aanwezige ouderen tijdens het symposium gaven hier door een actieve deelname aan de discussie ook zeker blijk van.

Eten moet een feestje zijn

Ouderen die niet in staat zijn zelf hun warme maaltijd te bereiden, kunnen gebruik maken van een maaltijdservice. Ing. Henk Peter Jagersma van Maaltijdservice Noord presenteerde een kijkje in zijn keuken. De cliënten van Maaltijdservice Noord, de meesten van hen zijn ouderen, hebben een grote mate van keuzevrijheid bij het samenstellen van hun maaltijden. "Eten moet een feestje zijn", onderstreept Jagersma het motto van zijn organisatie. Maaltijden kunnen warm worden bezorgd,



maar de grootste groep cliënten kiest voor koelverse of diepvriesmaaltijden. Men kan dan zelf kiezen op welk moment van de dag men de warme maaltijd wil gebruiken. Verder kunnen de maaltijden worden samengesteld uit afzonderlijke componenten en kan de portiegrootte worden vastgesteld. Opvallend feit hierbij is dat ouderen vrijwel nooit kiezen voor een portie van 200 gram groenten, omdat dit in hun ogen een reuzenportie is.

Henk Peter Jagersma vertelde dat de maaltijden van Maaltijdservice Noord worden bereid in kleinschalige keukens, omdat dit de thuisgekookte maaltijd het dichtst benadert. Kleine nuanceverschillen in de bereiding worden toegejuicht door de gebruikers. Zo 'smaakt het net alsof je het zelf klaarmaakt'. In jargon gesproken voorkomt deze werkwijze smaakerosie: vervlakking van de smaakgevoelens wanneer steeds exact hetzelfde wordt aangeboden. Toch is Maaltijdservice Noord geen kleine onderneming, met 130 medewerkers worden zo'n 35.000 maaltijden per week bereid en verspreid.



De dienstverlening van Maaltijdservice Noord is breder dan alleen het bezorgen van de dagelijkse maaltijd, zo behoren ook een boodschappenservice, de distributie van medicijnen en een cateringservice (voor feesten bij een cliënt) tot de mogelijkheden. Verder heeft de bezorger van de maaltijden ook een maatschappelijke taak: hij of zij komt regelmatig bij de mensen thuis en constateert vaak als eerste veranderingen die wijzen op ziekte of verwardheid van een cliënt. In zo'n situatie stelt men direct familie en zo nodig een zorgverlener op de hoogte.

Verzilvering

De leefstijl van ouderen biedt voor de GGD aanknopingspunten voor preventie. Dr. Jan Bleeker presenteerde de resultaten van een onderzoek dat GGD Friesland onlangs uitvoerde onder 2400 Friese 65-plussers. Vanwege haar relatief hoog percentage ouderen is Friesland een regio die in dit opzicht in de schijnwerper staat. De groep 65-plussers werd in het onderzoek vergeleken met jongere volwassenen. Net als in het KIGO-onderzoek wijzen ook hier de resultaten op een relatief gezonde leefstijl van de ondervraagde zelfstandig wonende ouderen. Bijna driekwart van deze ouderen beweegt 5 dagen per week tenminste 30 minuten, 60% eet 2 stuks fruit per dag en 30% neemt daarnaast ook nog een portie van 150 tot 200 gram groenten. De groep volwassenen jonger dan 65 jaar scoorde op al deze punten beduidend lager. Ook het alcoholgebruik onder ouderen ligt lager dan dat onder jongeren en volwassenen tot 65 jaar. Een breder onderzoek is recentelijk uitgevoerd door het RIVM in opdracht van het Ministerie van VWS, resulterend in het rapport 'Gezond ouder worden in Nederland'³. Hierin staan een aantal aanbevelingen die Nederlandse



gemeenten ondersteunen in hun preventieve gezondheidszorg voor ouderen. Net als Evelyn Finnema vroeg Jan Bleeker aandacht voor de groep jongere ouderen tot circa 75 jaar, die een belangrijke maatschappelijke taak vervullen. Deze mensen bezitten waardevolle kennis en ervaring en zijn vaak actief in allerlei maatschappelijke activiteiten. Een kwart van de ouderen verleent informele hulp aan vrienden en bekenden en een derde is actief in

³ Gezond ouder worden in Nederland, RIVM 2011. www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270462001.pdf

georganiseerd vrijwilligerswerk. Deze ontwikkeling wordt 'verzilvering' genoemd, als positieve tegenhanger van vergrijzing.

Boven de leeftijd van 75 jaar nemen beperkingen toe en schuilt het gevaar van eenzaamheid. Deze groep 'oudere' ouderen vormt daarom de belangrijkste aandachtsgroep van de GGD en de Nederlandse gemeenten. Men streeft hierbij meerdere doelen na. Allereerst het verlengen van de periode van gezonde levensjaren, met andere woorden het voorkomen of uitstellen van ziekten en aandoeningen. Voeding en een gezonde leefstijl zijn hierin belangrijke factoren. Daarnaast is het belangrijk dat men bij het ouder worden blijft meedoen in de maatschappij, zonedig met begeleiding of noodzakelijke aanpassingen.

Gezond oud worden begint jong

Vergrijzing of verzilvering, bedreigingen of kansen?

Lector Voeding en Gezondheid dr. Feike van der Leij sloot af met de opbeurende mededeling niet alle doemscenario's ook daadwerkelijk uitkomen. "In 1900 werd een probleem voorzien met de hoeveelheid te verwachten paardenmest in de grote steden in 1920.

Dat probleem is echter nooit waarheid geworden, simpelweg omdat de automobiel er in de tussentijd heel andere problemen voor in de plaats stelde." Wetenschap en praktijk bevestigen dat mensen met voeding een belangrijk instrument in handen hebben om hun gezondheid te sturen, ook op hogere leeftijd. De ondervraagde ouderen hebben dat begrepen. In een volgend KIGO-project 'Weet wat je eet en eet wat je weet', gaat Hogeschool Van Hall Larenstein zich samen de NHL én met MBO-Life Sciences richten op een jongere generatie. Doel is om studenten en docenten gezonder te laten eten. Een poging om gezond oud te worden ('healthy ageing') is immers het meest succesvol wanneer men er jong mee begint.



De vragenlijst is samengesteld met input van het Innovatiecentrum Gezonde Voeding, Synthese, Fruitmasters en Maaltijdservice Noord.



maaltijdservicenoord