



Trends & ontwikkelingen

Vergrijzing noopt tot nadenken over voeding

Tekst en foto's: Norbert van der Werff

▶▶▶ **Food Valley-directeur Roger van Hoesel** gooide in zijn openingswoord van het symposium over voeding voor de vitale 50-plusser, medio september in Wageningen, de knuppel in het hoenderhok. Dat het aantal ouderen de komende jaren fors stijgen, is al heel lang bekend. Hij vroeg zich af waarom voeding voor ouderen nu pas in de belangstelling komt. "We spreken vaak over de gevolgen voor het pensioenstelsel, maar de koppeling met voedsel en voeding wordt niet zo vaak gelegd." Daar lijkt verandering in te komen.

Het seminar zelf, georganiseerd door Food Valley en ouderenkoepel CSO, is al een teken van de kentering in de belangstelling voor voeding voor ouderen. Maar er zijn meer activiteiten. Op 12 en 13 oktober wordt in Amsterdam het congres 'Healthy Ageing 2011 - Foods, Medical Nutrition and Supplements' gehouden en DSM en Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) sloten vorige maand een samenwerkingsovereenkomst om samen de rol van voeding bij gezond ouder worden te onderzoeken. Nederland vergrijsd. De demografische gegevens spreken voor zich. Uit CBS-cijfers blijkt dat Nederland op 1 januari van dit jaar 16,7 miljoen inwoners telde. Daarvan zijn er bijna 6 miljoen vijftig jaar of ouder. Van die groep ouderen zijn er bijna 670.000 tachtig jaar of ouder en van die tachtigplus-

sers is tweederde vrouw. Directeur van de ouderenkoepel CSO Wim van Minnen ging tijdens het symposium in op de eigenschappen van ouderen. Hij stelde vast dat steeds meer ouderen zelfstandig wonen en dat een aanzienlijk deel een eenpersoonshuishouden vormt. Er komen ook steeds meer allochtone ouderen, met name van Surinaamse, Marokkaanse en Turkse afkomst. Het is een misverstand dat alle senioren koopkrachtig zijn: 27 procent heeft alleen AOW en 33 procent heeft een aanvullend pensioen van maximaal 500 euro. Circa zestig procent heeft een eigen vermogen, bijvoorbeeld een huis, maar veertig procent dus niet. "Het beeld dat ouderen hartstikke rijk zijn, valt dus wel wat te nuanceren."

Diversiteit

De data maken ook duidelijk dat ouderen allesbehalve een homogene groep vormen. Er is een groot verschil tussen de vijftigplussers en de mensen vanaf pakweg 75 jaar. Dat benadrukte ook oud-CDA Tweede Kamerlid Hannie van Leeuwen (zie foto rechts). Ze maakte er bezwaar tegen dat het thema van het symposium was aangepast en nu alleen nog over de vitale ouder ging. De meeste ouderen hebben namelijk een reeks kwalen. Juist die combinatie van aandoeningen betekent dat het voor hen



Jan van Kempen van Jus de Pommes toont pure, mild geconserveerde vruchtensap in op ouderen afgestemde nieuwe kleine flesjes van 25 centiliter.

extra moeilijk is om geschikte, gezonde producten te vinden. Zo is fruit gezond, maar moeten mensen met diabetes type II niet veel suiker tegelijk eten. Ze kunnen hun suikerinname beter over de dag verdelen. Voor drinken bestaat hetzelfde spanningsveld: veel ouderen hebben moeite om voldoende te drinken en drinken liever vruchtensap dan water. Van Leeuwen meent dat er werk aan de winkel is voor de voedingsmiddelenindustrie. Ze deed een beroep op het bedrijfsleven om in het kader van verantwoord ondernemen zich ook op ouderen te richten. Ze stelde veel te verwachten van het innovatieve vermogen van de industrie op het gebied van supplementen en voedingsmiddelen. Immers niet alleen medicijnen kunnen de bloeddruk verlagen, maar ook voedingsmiddelen kunnen dat. Ze vroeg zich verder af waarom er geen aan ouderen aangepaste porties in de winkel liggen.

Panel

Het oud-Kamerlid vindt dat de voedingsmiddelenindustrie niet goed op de hoogte is van de wensen van ouderen voor voedingsmiddelen. Fabrikanten moeten daarom te rade gaan bij een panel van ouderen. Ouderen weten immers het beste wat er in het hoofd en hart van ouderen

Gebakjes bij de apotheek

Directeur Stan Mertens van FoodQuest presenteerde tijdens het symposium gebakjes voor senioren. Naast aardbeien en banaan zijn er nu ook Bouwsteentjes in chocoladesmaak. Sinds kort zijn de producten als pilot in zeven C-1000 vestigingen te koop. "Ook zijn we verkrijgbaar bij zo'n veertig tot vijftig verkooppunten bij zorginstellingen en ziekenhuizen. In Harderwijk zijn de producten bij de apotheek te koop."





omgaat. Zo'n panel kan advies geven op het gebied van onder meer reclame, verpakkingen, smaak, kleur, houdbaarheid en aangepaste porties. Van Leeuwen stelde eveneens dat ouderen niet gezien moeten worden als een homogene groep. CSO-directeur Van Minnen is het met Van Leeuwen eens dat er meer voor ouderen geschikte, gezonde voedingsmiddelen moeten komen. "Maar bij het voedingsbewustzijn bij ouderen zelf kun je ook wel wat winnen, je moet eerst naar jezelf kijken. Grosso modo zijn ouderen niet assertief genoeg. De ouderenorganisaties kunnen voor hen een spreekbuis zijn en met de organisatie van dit symposium dragen we bij aan de discussie." Hij meent dat binnen afzienbare tijd, nu de babyboomers een gevorderde leeftijd bereiken, ouderen zichzelf meer zullen laten horen. "Die zijn mondiger dan de generatie van vóór de Tweede Wereldoorlog." Hij verwacht dat de nieuwe generatie ouderen met de Tablet naast zich op de bank zit en dat senioren elkaar via internet en social media informeren over producten. "Over producten waarvan ze de verpakking niet kunnen openen, over producten die te zout zijn..."

Ondervoeding

Senioren lopen het risico op ondervoeding, met gevolgen voor gewichtsverlies, de weerstand en de spiermassa. Van Leeuwen

maakte duidelijk dat ondervoeding ook bij de vitale oudere voorkomt. "De prevalentie van ondervoeding bij Nederlandse ouderen die thuiszorg krijgen, is 14 procent." Ze voegde daaraan toe dat gezonde voeding in eerste instantie de verantwoordelijkheid is van de oudere zelf. "Ze moeten meer eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad."

Jeroen Wouters, divisie manager gezondheid van Nizo food research, ging in op de rol die de branche kan spelen bij het tegengaan van tekorten aan voedingsstoffen bij ouderen. Er treedt vooral deficiëntie op van vitamine D, vitamine B12 en ijzer. Melkzuurbacteriën kunnen de vitamines B2, B9, B12 en vitamine K aanmaken. De verschillen tussen verschillende yoghurtbacteriën zijn zeer groot. Zo produceert de ene bacterie 90 keer zo veel vitamine B12 als de andere. "Die kennis kunnen we gebruiken bij het ontwikkelen van groente- en fruitdrankjes."

Verrijken

Mensen op hoge leeftijd hebben een andere samenstelling van de bacteriën in de darmen. Wouters: "Ouderen kunnen een mild inflammatoire darm hebben. Dat kun je verbeteren door probiotica toe te dienen. Nizo heeft een toolbox ontwikkeld om de darmsamenstelling te beïnvloeden door de selectie van micro-organismen."

Wouters gaf nog een derde voorbeeld om de gezondheid van ouderen te verbeteren door producten te verrijken met eiwitten. Zij kampen namelijk ook met een tekort aan eiwitten wat kan leiden tot breuken. Oorzaak van het tekort is een verminderde inname van eiwitten en een slechtere absorptie. Probleem bij het toevoegen van eiwitten aan drankjes is echter dat ze er papperig van worden en dus een onaangenaam mondgevoel geven. Vaste producten worden harder door verrijking met eiwitten, wat een probleem is voor mensen met gebitsproblemen. "Door eiwitten een voorbehandeling te geven, ze te verhitten, kunnen we echter het eiwitgehalte omhoog brengen zonder dat een viskeus product ontstaat." ◀◀

Sento

Het Restaurant van de Toekomst, waar het symposium werd gehouden, gaat zich ook meer richten op ouderen. Dat vertelde Marchel Gorselink, sinds januari directeur van het restaurant van Wageningen UR, waar het koop- en eetgedrag van consumenten via een camerasysteem kan worden bestudeerd. In het consumentenpanel Sento wordt onderzocht wat ouderen lekker vinden en wat er verandert in de smaakbeleving naarmate mensen ouder worden. Het is de bedoeling dat zo'n 800 ouderen aan het onderzoek gaan deelnemen.

