

Onderzoek naar voedingstoestand ouderen komt op stoom

Gezond oud worden, dat wil iedereen. Hoewel de wetenschappelijke kennis rond het verouderingsproces snel toeneemt, is er weinig feitelijke informatie beschikbaar over de voedingstoestand van de huidige generatie Nederlandse ouderen. Met name informatie over de groep thuiswonende ouderen ontbreekt. Onder de noemer 'Zorgzame voeding - ouderen als consument' verricht Hogeschool Van Hall Larenstein een onderzoek onder ruim 600 zelfstandig wonende 65-plussers in de regio Leeuwarden.



Acht studenten van Life Sciences (een samenwerking van Hogeschool Van Hall Larenstein en NHL Hogeschool Leeuwarden) bezoeken deze maanden de ouderen thuis in het kader van een stage. Zij krijgen daarbij assistentie van tientallen verpleegkundestudenten van NHL Hogeschool. Studenten voeding en diëtetiek van Hanzehogeschool Groningen hielpen bij de voorbereidingen van het onderzoek. Tijdens een huisbezoek beantwoorden de ouderen vragen over voedingsgewoonten en over de aankoop en het bewaren van voedingsmiddelen. Daarnaast wordt hun lengte en gewicht gemeten, en wordt een kijkje in de koelkast genomen.

Om het grote project beter behapbaar te maken is het opgesplitst in deelprojecten. De Life Sciences studenten Rani Balasingham en Anique Wanders werken in een deelproject dat zich toespitst op ondervoeding en voedselvergiftiging bij ouderen en het gebruik van voedingssupplementen binnen deze groep. Ze lichten het belang van dit onderzoek toe: "Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op ondervoeding toe. Eén op de tien ouderen boven de 65 is ondervoed door een tekort aan de juiste voedingsstoffen. Bovendien vormen ouderen door hun verminderde weerstand ook een risicogroep wat bedorven voedsel betreft." Ongeveer 250 resultaten zijn momenteel ingevoerd in de computer. Het is daarmee nog te vroeg voor eindconclusies, maar een aantal trends is al wel zichtbaar.

Uit de voorlopige resultaten blijkt dat geen van de ondervraagden ondervoed is. Wel loopt ongeveer 10 % van de ouderen een verhoogd risico op ondervoeding. De studenten leggen uit: "Ondervoeding uit zich meestal in onbedoeld gewichtsverlies, al dan niet in combinatie met een te lage Body Mass Index (BMI)¹ en minder eten dan normaal. Ondervoeding ontstaat door een tekort aan de juiste voedingsstoffen. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: vitamines, eiwitten of energie. Als je lichaam een lange tijd onvoldoende vitamines of eiwitten



¹ De Body Mass Index van een persoon wordt als volgt berekend: deel het gewicht (uitgedrukt in kg) door de lengte (uitgedrukt in m) en deel de uitkomst nogmaals door de lengte (in m). Een BMI die ligt tussen 20 en 25 vertegenwoordigt een gezond gewicht.

binnenkrijgt kan dit leiden tot afname van de spiermassa, en dit bemoeilijkt het bewegen. Als het lichaam onvoldoende energie binnen krijgt, gaat het lichaam reserves gebruiken en treedt vermagering op.”

Ondervoeding kan leiden tot een verlies van mobiliteit en het vermogen zelfstandig te functioneren. Niet elke oudere heeft dezelfde kans om ondervoed te raken. Genetische aanleg, lichamelijke conditie en de leefstijl van de oudere bepaalt hoe hoog het risico op ondervoeding is.

Voedingssupplementen als vitamine D en vitamine B12 kunnen een zinvolle aanvulling vormen op het dieet van ouderen. Rani en Anique noteerden dat 47% van de ondervraagde ouderen regelmatig een voedingssupplement gebruikt. “Vitamine C en samengestelde preparaten, de zogenaamde multi-vitamines, worden het vaakst genoemd door de ouderen. Het is daarbij belangrijk dat men goed de verpakking leest om overschrijding van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid te voorkomen. Een hogere dosis kan juist schadelijk zijn voor het lichaam.”



Om een indruk te krijgen van de wijze waarop de oudere thuis met voedsel omgaat, wordt de koelkasttemperatuur genoteerd. De voorlopige resultaten stelden de studenten niet gerust: “Eén vijfde deel van de ondervraagden heeft zijn koelkast ingesteld op een temperatuur van 8 graden of hoger. Bij deze temperatuur kunnen bacteriën makkelijk uitgroeien tot grote aantallen en zo voedselvergiftiging veroorzaken”. Om de onderzoeksresultaten kracht bij te zetten, voerden de studenten zelf ook een onderzoek uit naar de groei van bacteriën, schimmels en gisten. Ze kochten hiervoor producten die vaak worden aangetroffen in de koelkast van ouderen: halfvolle gepasteuriseerde melk, ham, gehakt en verpakte gesneden andijvie. Deze producten werden bewaard in koelkasten die waren ingesteld op verschillende bewaartemperaturen. Op een aantal tijdstippen werden alle producten getest op de aanwezigheid van micro-organismen. “Een temperatuur van ongeveer 5°C blijkt de beste bewaartemperatuur voor deze producten, bij een hogere temperatuur zien we de hoeveelheid bacteriën, schimmels en gisten duidelijk toenemen”.



De komende weken gaan de studenten twee aspecten van hun onderzoek verder uitdiepen. Allereerst zullen ze uit de enquêteresultaten gegevens proberen te verkrijgen over de hoeveelheid voedingsstoffen die de ouderen daadwerkelijk binnenkrijgen. Daarnaast gaan ze hun koelkastexperimenten specifiek richten op ziekteverwekkende bacteriën. Bij welke combinaties van temperatuur en bewaartijd kunnen deze uitgroeien tot gevaarlijk hoge aantallen?

De eindresultaten van het totale onderzoek ‘Zorgzame voeding - ouderen als consument’ wordt half april 2011 verwacht. Meer informatie kan worden verkregen bij ing. Margje van der Velde-Hylkema (margje.vandervelde@wur.nl), leider van het onderzoek.