



Voeding voor wie lang fit wil blijven

Goede voeding kan helpen ouderdomskwalen te voorkomen, ook voor wie al 50-plus is. En tot die categorie behoren steeds meer mensen, in Nederland en daarbuiten. Volop kansen voor productontwikkeling dus.

Met de ouderdom komt de wijsheid, zegt men wel eens. Maar ouder worden brengt ook lichamelijke gebreken met zich mee, vaak zelfs meerdere chronische aandoeningen tegelijk. In Nederland heeft bijna één op de drie 75-plussers (328 duizend mensen) meer dan één chronische ziekte onder de leden, zo becijferde de Gezondheidsraad in 2008. “Verantwoorde voeding kan helpen aandoeningen als osteoporose, diabetes en geestelijke achteruitgang te voorkomen of verminderen. In welke mate voeding verouderingsprocessen terugdringt, is nog onderwerp van onderzoek”, zegt professor

Lisette de Groot, bijzonder hoogleraar Voedingsfysiologie aan Wageningen Universiteit.

Een probleem waar vooral ouderen op hogere leeftijd tegenaan lopen, is dat ze te weinig eten. Dat kan komen door ziekte, maar ook door het feit dat ze mogelijk minder honger en dorst ervaren dan jongere mensen. Ouderen die ondervoed of uitgedroogd zijn, hebben een grotere kans om ziek te worden dan mensen die voldoende voedsel binnen krijgen. “Voor mensen die weinig eten is de kwaliteit van de voeding extra belangrijk”, aldus De Groot.

Verhoogde behoefte

Met de jaren gaat de behoefte aan sommige voedingsstoffen omhoog. De absorptie verloopt minder goed, bijvoorbeeld door een verminderde aanmaak van maagzuur en spijsverteringsenzymen. Ook het vermogen om sommige voedingsstoffen zelf aan te maken - bijvoorbeeld de vorming van vitamine D in de huid, onder invloed van zonlicht - gaat achteruit, evenals het vermogen stoffen uit het bloed op te nemen in de weefsels.

De kans op een tekort aan voedingsstoffen speelt vooral bij eiwit, vitamines en mineralen. "Ouderen hebben naar verhouding een hogere behoefte aan micronutriënten en aan eiwit - waarschijnlijk meer dan de 0,8 gram per kilogram die geldt als norm voor volwassenen", illustreert Jeroen Wouters, Division Manager Health bij

Literatuur

- Je bent wat je eet. Stichting Biowetenschappen en Maatschappij, 2011.
- Ouderdom komt met gebreken. Gezondheidsraad, 2008b, publicatienr. 2008/01.
- Naar een voldoende inname van vitamines en mineralen. Gezondheidsraad 2009, publicatienr. 2009/06.

NIZO food research. "Veertig procent van de 75-plussers in Nederland heeft een vitamine D-tekort, en vierentwintig procent krijgt te weinig vitamine B-12 binnen." Daarnaast is er een groep mensen die vitamine B-12 niet goed of helemaal niet meer kan opnemen uit de voeding. Zij kampen met pernicleuze anaemie, een auto-immuunziekte die leidt tot een tekort aan intrinsic factor - een stof die helpt bij de opname van vitamine B12 in de darm.

Eiwitten zijn - samen met lichaamsbeweging - belangrijk voor de instandhouding van de spieren en botten, en voor de aanmaak van hormonen en signaaleiwitten. Vitamine D helpt osteoporose te voorkomen. Vitamine B-12 speelt een rol in de afweer en de stofwisseling en draagt bij aan een goed functioneren van het zenuwstelsel.

Behalve de stofwisseling verandert op hogere leeftijd ook de stoelgang: die vertraagt, wat kan leiden tot obstipatie of winderigheid. Daarnaast verandert de samenstelling van de darmflora. "Honderdplussers hebben relatief weinig *Clostridia* en relatief veel aerobe - zuurstofminnende - bacteriën in hun maagdarmkanaal. Dat maakt deze groep gevoeliger voor darm-infecties, zo blijkt uit een recente studie, in 2010 gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift PLoS", illustreert Wouters.

Voedingsnormen voor ouderen wijken vooralsnog nauwelijks af van die voor jongere volwassenen, zegt De Groot: Dat kwam onlangs nog naar voren uit een inventarisatie van voedingsnormen, uitgevoerd binnen een Europees Network of Excellence waar ook De Groot en haar team bij

betrokken zijn. “Uitzondering vormt vitamine D. “In Nederland kennen we al jaren een suppletieadvies voor ouderen”, aldus de hoogleraar.

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 extra vitamine D te nemen, als vitaminepil of in de vorm van verrijkte voedingsmiddelen (zie kader pagina 14). Uit begin oktober gepubliceerde voedselconsumptiegegevens van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) blijkt dat dit advies lang niet altijd wordt opgevolgd.

Groeiende markt

De specifieke voedingsbehoefte van ouderen biedt aanknopingspunten voor de ontwikkeling van bijvoorbeeld zuivelproducten, ontbijtgranen of vruchtensappen met extra eiwit,

vitamines en mineralen. Ook pre- en probiotica voor een gezonde stoelgang en een evenwichtige darmflora zijn geschikt, stelt Wouters.

Het aantal ouderen in Nederland en daarbuiten groeit gestaag en daarmee ook de markt die voor voedingsmiddelenfabrikanten klaar ligt om te veroveren. “Ons land telt op dit moment 2,5 miljoen 65-plussers en dit aantal groeit naar 4,5 miljoen in 2040. Het merendeel van deze mensen woont zelfstandig en bereidt zelf of met enige hulp de maaltijden”, illustreert Wim van Minnen, directeur van CSO – Koepel van Ouderenorganisaties.

Ook buiten Nederland neemt het aantal ouderen toe. Wereldwijd is het aantal 60-plussers gestegen van 8% in 1950 naar 11% in 2007. De verwachting

Organisaties moeten stammenstrijd staken

“We hebben met voeding een waardevol instrument in handen om zo lang mogelijk fit te blijven en het medicijngebruik onder ouderen sterk terug te dringen. Dat besef ik beter nu ik aan den lijve ervaar dat ouderdom met gebreken komt: in 1995 kreeg ik kanker en ik heb chronische obstructive pulmonaire ziekte (COPD) en hartfalen. Daarvoor leidde ik jarenlang een druk leven met weinig tijd om rustig en gezond te eten.

Er valt met goede voeding voor ouderen veel winst te behalen. Patiënten- en ouderenorganisaties en de gezondheidszorg moeten dan wel hun stammenstrijd over de verdeling van budgetten staken. Ze kunnen beter gaan samenwerken: met elkaar, met de voedingsmiddelenindustrie en de overheid.

De huisarts of diëtiste kan ouderen tijdig adviseren voedingsmiddelen te eten die op hen van toepassing zijn, bijvoorbeeld dreigende ondervoeding, diabetes of een hoge bloeddruk. De voedingsmiddelenindustrie moet zorgen voor aangepaste producten in de juiste portiegrootte, in een verpakking die ouderen goed kunnen openen en met een leesbaar etiket. Patiënten- en ouderenorganisaties kunnen voorlichting geven over goede voeding: zeker bij beginnende kwalen is het voor een oudere soms lastig te bepalen wat gezond is. Mag een diabetespatiënt bijvoorbeeld fruit eten, of dranken met suiker consumeren om voldoende vocht binnen te krijgen?”

Hannie van Leeuwen (85), oud-lid Eerste en Tweede Kamer voor het CDA

is dat in 2050 ruim een op de vijf mensen in de wereld 60 jaar of ouder is.

Kleurrijke groep

'De' oudere bestaat niet, benadrukt Van Minnen: "Het is een kleurrijke groep met grote verschillen in sociale status, opleidingsniveau, gezondheid en culturele afkomst." Van Minnen maakt zelf onderscheid in ouderen van de derde (65-75 jaar) en de vierde (75-plussers) generatie. "Mensen van de derde generatie zijn relatief fit en maatschappelijk actief. Vanaf een jaar of 75 neemt het aantal beperkingen toe, stijgt het medicijngebruik en voelen veel mensen zich eenzaam.

De helft van de ouderen in deze laatste groep woont zelfstandig. De groep van vierdegeneratie ouderen telt veel

alleenstaanden, vooral vrouwen." Daarnaast komen er ook steeds meer allochtone ouderen, vooral van Surinaamse, Marokkaanse en Turkse afkomst. Deze groep groeit in aantal van 70 duizend in 2009 naar 400 duizend in 2040.

Het beeld van de welgestelde oudere klopt niet, benadrukt Van Minnen. "Ongeveer 60 procent van de Nederlandse ouderen heeft minder dan 500 euro per maand te besteden bovenop zijn AOW-uitkering en 40 procent van de senioren bezit geen eigen vermogen."

Extra smaakvol

Tot welke subgroep iemand ook behoort, elke oudere kan baat hebben bij speciale voedingsmiddelen, stelt Van Minnen: "Met een gezonde leef-

stijl kun je ziektes uitstellen of voorkomen. Bewegen, actief zijn en goede voeding zijn daarbij essentieel. Een deel van de ouderen is zich hiervan onvoldoende bewust. Deze mensen moeten geïnformeerd worden, instructies krijgen voor hoe het moet, en verleid worden tot een gezonder leven."

Zulke voedingsmiddelen moeten dan wel kauwbaar zijn en sterk van smaak, benadrukt Wouters. "Smaakreceptoren doen bij toenemende leeftijd hun werk minder goed. Mensen hebben vaak moeite met kauwen en slikken, en maken minder speeksel aan. Daardoor gaat hun vermogen om te ruiken en te proeven achteruit."

“

Met de jaren gaat de behoefte aan sommige voedingsstoffen omhoog.

Aanbevelingen voor inname vitamine D

De Gezondheidsraad adviseert voor een aantal bevolkingsgroepen, waaronder ouderen, suppletie met vitamine D. Vitamine D wordt deels aangemaakt in de huid. De aanmaak is bij mensen met een donkere huid lager dan bij mensen met een lichte huid.

10 mcg vitamine D per dag

- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
- Vrouwen tot 50 en mannen tot 70 jaar met een donkere huidskleur of die onvoldoende buiten komen. Of vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen
- Vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 70 jaar met een lichte huidskleur die voldoende buiten komen

20 mcg vitamine D per dag

- Vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur of die onvoldoende buiten komen. Of vrouwen die een sluier dragen
- Ouderen in een verzorgings- of verpleeghuis of met osteoporose

In december 2011 heeft de Gezondheidsraad het rapport 'Ondervoeding bij ouderen' uitgebracht. Dit is te downloaden van de website: www.gezondheidsraad.nl

Een deel van de ouderen is zich onvoldoende bewust van het belang van goede voeding en een gezonde leefstijl.

”

