

# Te weinig bewustzijn over goede voeding ouderen

Het binnenkrijgen van de juiste voeding is voor iedereen belangrijk. Bij ouderen kan het zelfs letterlijk het verschil tussen leven en dood betekenen. Ondanks dit potentiële gevaar is er te weinig focus op dit onderwerp. Zowel bij de ouderen en hun verzorgers als bij verzorgenden. Hoog tijd om het bewustzijn over goede voeding bij ouderen te vergroten, stellen de experts.

Wanneer men niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, kan ondervoeding ontstaan. Ondervoeding wordt veroorzaakt doordat de hoeveelheid spiermassa in het lichaam vermindert, waardoor de gezondheidstoestand en functionaliteit achteruit gaan, vertelt Hinke Kruijenga, diëtist-onderzoeker bij de afdeling Diëtetiek & Voedingwetenschappen van het Amsterdam UMC.

In Nederland zijn het, naast zieken, met name ouderen die veel te maken krijgen met ondervoeding. Daarbij is zichtbaar dat de prevalentie toeneemt naarmate de leeftijd stijgt. “Het percentage van ondervoede ouderen in verpleeg- en verzorgingstehuizen ligt rond de 15 tot 20 procent. Bij de ouderen die thuis wonen, ligt dat gemiddelde hoger, rond de 30 tot 40 procent.” Dat ondervoeding in een verzorgingsinstelling minder vaak voorkomt, kan volgens Kruijenga komen doordat verzorgers daar meer alert zijn op de symptomen van ondervoeding. Voor ouderen zelf en hun omgeving kan dit lastiger zijn. Daarnaast zijn er ouderen die wat te zwaar waren en bij afvallen denken ‘fijn’. Afvallen door verlies van spieractiviteit is echter nooit goed, benadrukt Kruijenga, omdat de spiermassa hard nodig is.

## Ouderen en afnemende spiermassa

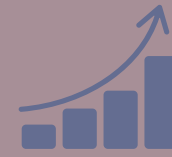
Afnemende spiermassa heeft namelijk de nodige gevolgen, vertelt Michael Tieland, senioronderzoeker *Nutrition, exercise and aging* aan de Hogeschool van Amsterdam. “Spiermassa is nodig om mobiel te blijven, om op te kunnen staan uit een stoel of om naar de winkel te kunnen gaan. Deze spiermassa gaat bij iedereen achteruit naarmate men ouder wordt. Als het verlies echter te groot is, kan iemand niet meer goed functioneren.” Dit zorgt ervoor dat mensen minder zelfredzaam zijn en dat zij in een vicieuze cirkel terecht komen. Een lage spiermassa veroorzaakt laag functioneren, waardoor men minder beweegt, dat een verder afnemende spiermassa tot gevolg kan hebben.

Dat met name veel ouderen kampen met afnemende spiermassa en ondervoeding komt onder andere doordat zij vaak lijden aan diverse ziektebeelden, zoals dementie of lichamelijke ongemakken, waardoor zij inactiever zijn. Tieland: “Bij spieren is het echt: *if you don't use it, you lose it*. Dit gaat op voor veel ouderen, omdat zij niet voldoen aan de richtlijn van 30 minuten matig bewegen per dag en twee keer per week krachttraining.” Daarnaast zorgen ziekte en ouderdom veelal voor verminderde eetlust en veranderende smaak, en kunnen rouw en verwerking, na bijvoorbeeld het verliezen van een partner, het eetpatroon beïnvloeden.

## Voeding én beweging

Doordat spiermassa wordt opgebouwd door eiwit, is het van groot belang dat mensen hier voldoende van binnenkrijgen. Met name als de jaren vorderen en de spierafbraak sneller verloopt, is dit erg belangrijk. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor eiwit is 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, legt Tieland uit. “Veel voedingswetenschappers stellen echter dat dit onvoldoende is, en dat men voor behoud van spiermassa 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht binnen moet krijgen.” Per maaltijd

## Mogelijke gevolgen van ONDERVOEDING



sterftekans

complicaties en infecties  
opnameduur en kosten  
decubitus



wondgenezing  
functionaliteit  
conditie

kwaliteit van het leven

“

*Bij spieren is het echt:  
if you don't use it, you lose it.*

”

ADVERTORIAL

## Anders eten in strijd tegen ondervoeding

Verminderde spiermassa, osteoporose en een lagere weerstand; het zijn allemaal mogelijke gevolgen van ondervoeding bij ouderen. Ook een langzamer herstel na een operatie of ziekte en een verhoogde kans op vallen of zelfs overlijden kunnen erdoor veroorzaakt worden. Helaas is in Nederland ongeveer 7 procent van de thuiswonende ouderen en 14 procent van de ouderen die thuiszorg krijgen ondervoed. Binnen zorginstellingen loopt het percentage op tot wel 25 procent.

Dat heeft deels te maken met veroudering zelf, stelt voedingswetenschapper Canan Ziylan. Als docent-onderzoeker aan de Hogeschool Rotterdam en projectleider Expertraad Onderwijs van de Stuurgroep Ondervoeding zorgt Ziylan landelijk voor meer onderwijs over ondervoeding bij opleidingen verpleegkunde. “Veel mensen ervaren minder honger- en dorstgevoel naarmate ze ouder worden, waardoor ze logischerwijs minder eten en drinken.” Tegelijkertijd verandert de voedingsbehoefte. Ouderen zouden bijvoorbeeld meer eiwitten tot zich moeten nemen, maar krijgen in de praktijk juist minder binnen. Andere oorzaken van ondervoeding zijn slik- en kauwproblemen, medicatie, ziekte, dementie of eenzaamheid.

### Ondervoeding tegengaan

De eerste stap bij het tegengaan van ondervoeding is vroegtijdige signalering.

Zorgprofessionals kunnen hiervoor structureel gebruikmaken van materialen zoals vragenlijsten. “Natuurlijk kun je op een gegeven moment ook gewoon zien of mensen veel afvallen. Maar dan ben je eigenlijk al te laat”, aldus Ziylan. In het ideale geval zorgt individuele aandacht en advies voor een juiste hoeveelheid voedingsstoffen en lichaamsbeweging, die past bij iemands leeftijd en lichamelijke conditie.

Wanneer iemand toch ondervoed is of dreigt te raken, is het veelal van belang dat diegene niet zozeer meer, maar vooral anders gaat eten. Met name eiwitten zijn cruciaal bij het tegengaan van ondervoeding, omdat dit de bouwstenen van de spieren zijn. Omdat men vaak niet weet dat de eiwitbehoefte op latere leeftijd toeneemt, raken veel mensen spiermassa en daarmee gewicht kwijt. Dit proces wordt vaak versterkt doordat ouderen minder gaan bewegen. Ziylan: “Als je inactief bent, worden eiwitten minder goed opgenomen.” Het resultaat is een vicieuze cirkel waarbij minder spiermassa leidt tot minder bewegen en minder kracht; en dat leidt weer tot minder spiermassa.

### Zuivel als eiwitleverancier

In Nederland is de grootste bron van eiwitten vlees. Voor Nederlandse ouderen zijn zuivelproducten, zoals yoghurt, melk en kaas, een voor de hand liggende bron van eiwitten. Vooral melk en kaas leveren een grote bijdrage aan de eiwitname



Dr. Canan Ziylan (foto: Michel Campfens)

Hoewel zelfstandig wonende 70-plussers in Nederland gewend zijn om zuivelproducten te consumeren, blijft de dagelijkse eiwitname bij veel van hen steken onder de gewenste 1,0 tot 1,2 gram per kilo lichaamsgewicht. Iemand van 70 kilo moet dus dagelijks tussen de 70 en 84 gram eiwit eten. Het meest ideaal is als ouderen per individuele maaltijd ten minste 25 gram eiwit binnen krijgen. Op dit moment is de gemiddelde eiwitname bij ouderen 10 tot 12 gram bij het ontbijt, 15 tot 23 gram bij de lunch en 24 tot 31 gram bij het avondeten. Vooral bij het ontbijt en de lunch zou door ouderen meer eiwit geconsumeerd mogen worden.

“We weten al veel over hoe het zou moeten”, vat Ziylan samen. “De daadwerkelijke uitvoering begint echter bij ouderen zelf. Zij moeten zich bewust zijn van het feit dat ze ondervoed kunnen raken. Dat geldt niet alleen voor 70-plussers. Onbedoeld verlies van spiermassa begint soms al bij 50 of 60 jaar. En je kunt het beter voor zijn, dan achteraf repareren.”

bij ouderen. Zuivelproducten zijn binnen het Nederlandse voedingspatroon de belangrijkste bron van calcium en bevatten onder andere vitamine B2, B12 en A en de mineralen fosfor, zink, jodium en kalium.

### Meer informatie

[www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl)  
[info@nzo.nl](mailto:info@nzo.nl)