

en die gekoppeld wordt aan een apparaat, wordt de patiënt zich bewust van zijn lichaamsfuncties omdat het aan- en ontspannen van de spieren zichtbaar wordt gemaakt. Naar het oefenen met behulp van biofeedback wordt nog veel onderzoek gedaan. Gerandomiseerde onderzoeken zijn nog niet voorhanden, maar uit een aantal studies blijkt dat de behandeling van obstipatie bij patiënten met een normale darmassage maar met een disfunctioneren van de bekkenbodemspieren, in circa 70 procent van de gevallen helpt. Een andere methode is het plaatsen van een rectale ballon die de rekbaarheid van de endeldarm meet. Bij een verminderd gevoel in het rectum en dus verminderd aandranggevoel, is elektrostimulatie ook een behandelmogelijkheid. "Aanvullend aan de bestaande behandeling van een vezelen- en vochtrijke voeding kan behandeling door een bekkenfysiotherapeut voor een groot aantal patiënten zinvol zijn", stelt Marjolein Zuidweg. "De bekkenfysiotherapeut richt zich dus niet alleen op vrouwen met bekkeninstabiliteit als gevolg van een zwangerschap of op urine-incontinentie

zoals nog vaak wordt gedacht, maar ook op de behandeling van mannen, vrouwen en kinderen met obstipatieproblemen."

Majorie Former

LITERATUUR

- Artsenwijzer diëtetiek. (2004) Den Haag, november 2004.
Gezondheidsraad. (2006) Richtlijn voor vezelconsumptie. Den Haag, 21 maart 2006.
Chang H.S., et al. (2003) Effect of electrical stimulation in constipated patient with impaired rectal sensation. *Int J Colorectal Dis* 18:433-438.
Bassotti G., et al. (2004) Biofeedback for pelvic dysfunction in constipation: a clinical review. *BMJ Journals* 328:393-396.

INTERNET

- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek (NVFB): www.nvfb.nl
Gezondheidsraad: www.gr.nl

Kort nieuws

Voeding helpt kwetsbaarheid ouderen te beperken



Ouderdom komt met gebreken, maar een optimaal voedingspatroon zou de kwetsbaarheid van ouderen aanzienlijk kunnen beperken. Daardoor zouden ouderen langer zelfstandig in goede gezondheid kunnen leven. Dat stelt prof. dr. ir. Lisette de Groot in haar oratie aan Wageningen Universiteit op 22 juni bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar Voedingsfysiologie.

Hoe dat voedingspatroon en hoe de bijbehorende leefstijl er precies uitzien is pas ten dele duidelijk. "We weten dat een mediterraan voedingspatroon ook op hogere leeftijd nog steeds bijdraagt aan een betere levensverwachting", zo stelt De Groot. "Maar onze kennis van verouderingsprocessen en hoe die zijn te beïnvloeden, is nog beperkt."

In haar onderzoek zal prof. De Groot zich onder meer richten op botgezondheid. Vanaf het dertigste levensjaar neemt de botdichtheid al langzaam af. Door osteoporose, waarbij botweefsel fragieler wordt, breken jaarlijks zo'n 80.000 55-plussers een botdeel. Naast calcium en vitamine D is voor een goede conditie van het gestel vitamine B12 vereist. In een studie zal het team van De Groot het effect van extra hoeveelheden toegevoegd vitamine B12 op het voorkomen van fracturen onderzoeken. Aan het project nemen drieduizend ouderen gedurende twee jaar deel.

Ouderdomsanorexia

Ander onderzoek van prof. De Groot richt zich op de eetlust die wordt gereguleerd door een scala aan maagdashormonen en vetcelhormonen. Bij ouderen treden hierin veranderingen op. Ouderen hebben bijvoorbeeld hogere gehalten van een verzadigingshormoon, waardoor zij eerder een verzadigd gevoel ervaren. Door de veranderingen in de stofwisseling kan zogenaamde ouderdomsanorexia optreden. Gewichtsverlies en tekorten aan bepaalde voedingsstoffen zijn het gevolg. Eén op de zes cliënten in de chronische zorg en zelfs één op de vier in de acute zorg blijken ondervoed. "Maar ook bij ouderen die nog niet afhankelijk zijn van zorg is gewichtsverlies een veeg teken", aldus De Groot. In haar onderzoek zal Lisette de Groot met collega Kees de Graaf de regulatie van de stofwisseling voor de eetlust nader onderzoeken. Daarbij wordt ook gekeken naar manieren om in het voedingspatroon in te grijpen. In het onderzoek worden zowel jongeren als ouderen betrokken.

Bron: www.wur.nl nieuwsagenda