

# Gezonde plantaardige voeding voor senioren

Een “mediterrane” voeding, met veel plantaardige producten, kan de kwaliteit van leven van ouderen aanzienlijk verbeteren. Ook verhoogt een gezond eetpatroon de levensverwachting, zelfs op hoge leeftijd.

In hoeverre kan op oudere leeftijd adequate voeding bijdragen aan het handhaven van de gezondheid? Dat is een van de vragen die centraal staan in het onderwijs en onderzoek van prof. dr.ir. C.P.G.M. de Groot, universitair hoofddocent en bijzonder hoogleraar in de voedingsfysiologie bij de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. De leerstoel is gericht op het verouderingsproces en de oudere mens. Verouderen gaat geleidelijk en bestaat uit veel verschillende processen. Al vanaf het dertigste jaar neemt bijvoorbeeld de botdichtheid af. Op welke leeftijd verouderingsprocessen zichtbaar worden, verschilt sterk van persoon tot persoon. Bij succesvol verouderen gaat het er vooral om de lichamelijke en geestelijke achteruitgang terug te dringen en af te remmen, met als doel een betere kwaliteit van leven. Om erachter te komen welke factoren hierbij een rol spelen, doet Wageningen Universiteit mee aan onderzoek waarbij groepen ouderen in Europa jarenlang worden gevolgd.<sup>1,2</sup> De Groot: ‘Uit de resultaten blijkt dat een mediterrane voeding levensjaren toevoegt. In de groep ouderen die een dergelijke voeding at, waren minder mensen gestorven dan in de groep die ongezond at.’ Bij ouderen

boven de 70 jaar was de kans op sterfte een kwart kleiner. Gezonde voeding in combinatie met bewegen, niet roken en matig alcoholgebruik verminderde de kans zelfs met 65 procent. De conclusie? Een gezonde leefstijl kan bij ouderen de levensverwachting met twee jaar doen stijgen. Idealiter zijn dit gezonde levensjaren die een goede kwaliteit van leven mogelijk maken.

## Knelpunten

Professor de Groot benadrukt dat wanneer het gaat om de kwaliteit van de voeding, gezonde voeding voor ouderen in hoge mate vergelijkbaar is met gezonde voeding voor jongeren. In de *Richtlijnen goede voeding* van de Gezondheidsraad is omschreven aan welke voedingskundige eisen die moet voldoen. Deze richtlijnen zijn bedoeld voor de ogenschijnlijk gezonde Nederlandse bevolking vanaf de leeftijd van 12 maanden, en ook voor ouderen. Ze zijn gericht op een voeding die adequate hoeveelheden voedingsstoffen levert en bijdraagt aan de preventie van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker.

De richtlijnen worden door het Voedingscentrum vertaald in praktische adviezen, rekening houdend met leeftijdsspeci-

**Professor Lisette de Groot:**  
*‘Bij ouderen is vooral de kwaliteit van de voeding belangrijk.’*



fieke aandachtspunten. Zo is bij ouderen de huid minder goed in staat om zonlicht om te zetten in vitamine D. Dit kan niet voldoende worden opgevangen met gezonde voeding. Daarom adviseert het Voedingscentrum Nederlandse ouderen extra vitamine D te slikken: vrouwen vanaf 50 jaar, mannen vanaf 60 jaar.<sup>3</sup> Het Europese onderzoek<sup>1</sup> bevestigt dat dit geen overbodige luxe is: een flink deel van de ouderen heeft een tekort aan vitamine D. Dat geldt zelfs in Zuid-Europa, waar de zon overvloedig schijnt.

Ook vitamine B12 is een aandachtspunt. Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de ouderen een tekort heeft aan deze vitamine. Dat kan veroorzaakt worden door te weinig vitamine B12 in de voeding, maar meestal is er sprake van een absorptieprobleem. Het maagslijmvlies bij ouderen is vaak ontstoken, waardoor zij minder maagzuur aanmaken. Dit maagzuur is nodig voor de opname van vitamine B12 uit voedsel.

Verder kunnen medicijnen de vitaminebalans verstoren, doordat ze de opname, omzetting, opslag en uitscheiding van vitamines door het lichaam beïnvloeden.

Dit is iets waar apothekers en huisartsen hun patiënten op kunnen wijzen.

Het is vooral de kwaliteit van de voeding die bij ouderen belangrijk is, benadrukt De Groot. Ouderen hebben minder energie nodig dan jongeren, maar wel net zo veel nutriënten en op sommige punten zelfs meer. Daarom is het voor hen extra belangrijk om gezond te eten. Zo adviseert het Voedingscentrum ouderen meer melkproducten, vooral boven de 70 jaar. Dan geldt een aanbevolen hoeveelheid van 650 milliliter melk en één plak kaas. Voor volwassenen tot 50 jaar is dat 450 milliliter melk en anderhalve plak kaas. Dit heeft te maken met een verhoogde behoefte aan calcium.

De kwantiteit van de voeding is in het algemeen geen punt van zorg. Anders is dat bij ouderen in verzorgings- en verpleeghuizen. Daar is ondervoeding een bekend probleem. Dat heeft onder meer te maken met een verminderde eetlust, iets wat bij het ouder worden hoort maar ook wordt beïnvloed door ziekte en medicatie.

### Plant aardige producten

Een mediterraan eetpatroon sluit goed

aan bij een goede voeding, met als kenmerken volop plantaardige producten, zoals groente en fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten. Hierin zitten veel vezels en veel nutriënten die het risico op chronische ziekten verkleinen. Verder is een mediterrane voeding gekenmerkt door weinig verzadigd vet. Dit doet het risico op hart- en vaatziekten dalen, al is het effect bij ouderen minder dan gemiddeld. De Groot: 'In onderzoek onder ouderen participeren mensen die oud geworden zijn. Dat zijn niet degenen die het meest gevoelig zijn voor een verhoogd cholesterolgehalte. Daardoor is het verband veelal minder sterk.'

Ook het World Cancer Research Fund (WCRF) pleit voor veel plantaardig voedsel.<sup>4</sup> Een van de adviezen om de kans op kanker te verkleinen, is: Eet voornamelijk voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, zoals groente, fruit, peulvruchten en volkoren producten, en varieer. Om het risico op darmkanker te verlagen, wordt individuen geadviseerd de consumptie van rood vlees te beperken tot 500 gram per week en geen gerookte of gezouten vleeswaren te eten.



*Ook op hoge leeftijd loont het nog gezond te eten.*

*Een mediterraan eetpatroon met veel plantaardige producten verhoogt de levensverwachting.*

Een voeding met veel plantaardige producten komt dus sterk in de buurt van goede voeding. Maar een uitsluitend plantaardige voeding vindt De Groot onverstandig. 'In plantaardige producten komt geen vitamine B12 voor. Ook de voorziening van vitamine D komt in het gedrang.' Daar staat tegenover dat dit aandachtspunten zijn voor alle ouderen. Mogelijk wordt in de toekomst, net als bij vitamine D, aan alle ouderen geadviseerd supplementen met vitamine B12 te slikken, ongeacht het voedingspatroon. Professor de Groot: 'Bij vitamine B12 wordt de actieve absorptie uit de voeding lager, de passieve absorptie blijft intact. Dat betekent dat vitamine B12 nog wel wordt opgenomen uit supplementen.'

### Onderzoek

Er is nog veel onderzoek nodig om uit te maken wat belangrijk is in de voeding om verouderingsprocessen, en de gevolgen hiervan, af te remmen en te vermindern. Op dit moment is er vooral epidemiologisch onderzoek verricht: er zijn relatief nog maar weinig interventiestudies uitgevoerd.

De relatie tussen voeding en de kans op botbreuken is een van de meest onderzochte gebieden. De Groot: 'We weten dat behalve calcium, voldoende vitamine D het optreden van fractures tegengaat. Verder is er de hypothese dat vitamine B12 invloed heeft op de botgezondheid, net als foliumzuur.' Ook hebben fyto-oestrogenen, die voorkomen in plantaardige producten zoals soja, mogelijk een

positief effect.<sup>5,6</sup>

De B-vitamines blijken in allerlei opzichten interessant. Er is één onderzoek naar foliumzuur (vitamine B11) waaruit een effect op de cognitie blijkt.<sup>7</sup> Wellicht heeft vitamine B12 ook een gunstige invloed. Vermoed wordt dat het belangrijk is om B-vitamines in balans aan te bieden, omdat er onderlinge interacties zijn.

*Karin Lassche*

### Literatuur

1 Knoops, K.T.B., e.a. Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women. The HALE Project. *JAMA* 2004; 292 (12).

2 Iestra, J., e.a. Lifestyle, Mediterranean diet and survival in European post-myocardial infarction patients. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 2006; 13: 894-9003.

3 Voedingscentrum. O.a.: *Hoe eet ik gezond. Vitamines en mineralen. Wie heeft extra nodig?* [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

4 World Cancer Research Fund (WCRF) network. *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* 2007. Als pdf te downloaden op <http://www.wcrf.nl/onderzoek/rapport2007.lasso>.

5 Cashman, K.D. Diet, nutrition and bone health. *Journal of Nutrition* 2007; 137: 2507S-2512S.

6 Cassidy, A., e.a. Critical review of health effects of soyabean phyto-oestrogens in post-menopausal women. *Proceedings of*



*the Nutrition Society* 2006; 65: 76-92.

7 Durga, J., e.a. Folate and the methylenetetrahydrofolate reductase 677C -> T mutation correlate with positive performance. *Neurobiol Aging* 2006; 27 (2): 334-343.

### Meer informatie

Groot, C.P.G.M. de, e.a. Voeding van de oudere mens. *Informatorium Voeding en Diëtetiek* 2005; Voedingsleer lg-1-18, Bohn Stafleu van Loghum.

Groot, C.P.G.M. de. *Voeding en veroudering: verlies of winst?* Inaugurele rede, 2006. Beschikbaar als pdf op <http://www.hne.wur.nl/UK/news/news/22-06-2006/>.

*Gezond ouder worden: een uitdaging voor Europa.* Verslag van het beschikbare onderzoek en het beleid en de praktijk op het gebied van gezondheidsbevordering bij ouderen in tien Europese landen, The Swedish National Institute of Public Health 2007: 18. Te downloaden als pdf op [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl).

Voedingscentrum. *Richtlijnen goede voedselkeuze.* Te downloaden als pdf op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (zie 'voor professionals' - 'voedingsvoorlichters').

## Vegetarisch zorgcentrum Felixoord

In Nederland is één verzorgingstehuis waar uitsluitend vegetarisch wordt gegeten. Dat is zorgcentrum Felixoord in Oosterbeek. Felixoord biedt woon- en zorgvoorzieningen voor oudere vegetariërs. Zuivel en eieren zijn de enige dierlijke producten op het menu.

Hoe wordt ervoor gezorgd dat de bewoners voldoende vitamine B12 binnenkrijgen? Niels Quartel, coördinator van de keuken: 'Bij de maaltijden in Felixoord staat variatie voorop. We gebruiken allerlei peulvruchten en granen, zoals boekweit, gierst, rijst en haver. Ook is er een ruim aanbod van groente, noten en zaden.' Hij wijst erop dat de meeste bewoners al heel

lang vegetariër zijn en weten hoe zij hun dieet aan kunnen vullen. 'Marmite en gistvlokken zijn goedverkochte producten in onze winkel.'

In 2005 heeft een adviesbureau onderzocht of de voeding in Felixoord voldoende voedingsstoffen levert. Dit gebeurde naar aanleiding van bezorgdheid en klachten "van buiten". Daarbij kwam de samenstelling van de maaltijden zowel qua variatie als hoeveelheden goed uit de bus. Verder wordt er voor de samenstelling van de maaltijden samengewerkt met een diëtist. Zie ook: [www.felixoord.nl](http://www.felixoord.nl).