

Eten en bewegen voor 50+'ers

Ouderdom komt met gebreken. Toch zijn er gebreken te voorkomen of uit te stellen met goede voeding en beweging.

Alex Vaassen: 'Wij zijn ervan overtuigd dat iedereen intrinsiek gemotiveerd is om gezond te eten en te bewegen'



Wie gezond oud wil worden, kan daaraan vaak meer bijdragen dan men denkt. Met gezond eten en bewegen is voor 50+'ers veel gezondheidsvoordeel te behalen. Neem voeding. Ouderen verbruiken vaak minder energie met lichaamsbeweging, dus moeten ze ervoor zorgen ook minder energie binnen te krijgen via hun eten en drinken. Doen ze dat niet, dan kunnen ze overgewicht krijgen, waarmee de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en vormen van kanker groter wordt. Een ander aspect bij voeding is vitamine D. Marga Ocké is onderzoeker bij het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), zij legt uit: 'Ouderen hebben meer vitamine D nodig. Een jongere volwassene heeft 5 microgram vitamine D per dag nodig, 50+'ers hebben 10 microgram nodig en 70+'ers zelfs 15 microgram. Het gemiddelde consumptieniveau van 50+'ers is echter 3,5 microgram vitamine D per dag voor vrouwen en bijna 5 microgram per dag voor mannen. Deze gegevens komen uit de Voedselconsumptiepeiling 1997-1998, dus het zijn vrij oude gegevens. Momenteel loopt er een nieuwe consumptiepeiling waarin ook gegevens over 50+'ers worden verzameld, maar de resultaten zijn pas in 2010 beschikbaar. Er gaapt in elk geval een gat tussen wat 50+'ers aan vitamine D nodig hebben en wat zij daar nu aan binnenkrijgen. Via de voeding kun je vitamine D vooral binnenkrijgen met boter, margarine en halvarine. Halvarine heeft dan de voorkeur omdat daar minder vet in zit. Vette vis en andere dierlijke producten dragen ook bij aan de vitamine D-voorziening. Voor ouderen is het moeilijk om het vitamine D-tekort aan te vullen door voeding alleen. Voor 70+'ers is het bijna onmogelijk. Het Voedingscentrum beveelt senioren boven de 50 jaar dan ook aan om gebruik te maken van supplementen met vitamine D. Daarnaast is het advies om veel naar buiten te gaan, want de huid maakt ook vitamine D aan uit zonlicht. Met een tekort aan vitamine D heb je een hoger risico op osteoporose. Ouderen kunnen komen te

vallen, waardoor ze eerder kans hebben op botbreuken.’ Een ander aandachtspunt in de voeding is zout. Een te hoge zoutinneming verhoogt het risico op hoge bloeddruk en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. De Gezondheidsraad beveelt aan maximaal 6 gram zout per dag te gebruiken. Ocké: ‘In recent onderzoek van het RIVM bleek dat mannen van 50 tot 70 jaar gemiddeld 9,7 gram zout per dag gebruiken en vrouwen in deze leeftijdscategorie 7,5 gram. Daarom wordt aanbevolen om weinig zout toe te voegen aan het eten, en te letten op het zout dat in levensmiddelen zit door het etiket te lezen. De voedingsmiddelenindustrie wordt momenteel gestimuleerd om minder zout toe te voegen aan levensmiddelen.’

Blijven bewegen

Naast een op bepaalde punten aangepaste voeding is het voor ouderen belangrijk te blijven bewegen om chronische aandoeningen te voorkomen. Om ouderen langer gezond te houden, moeten ze dus bewegen. Heel veel volwassenen hebben al moeite met het halen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (zie kader), voor ouderen zal het zeker niet gemakkelijker zijn. Alex Vaassen is eigenaar van Spiritzmove, een bureau waar mensen begeleid worden die in beweging willen komen. Bijvoorbeeld door mentale coaching of door gebruik te maken van beweegprogramma's. Hij legt uit hoe zij te werk gaan: ‘Onze werkwijze is niet gebonden aan een bepaalde leeftijd, wij werken met 50+’ers niet anders dan met jongeren. Wij werken op basis van Neuro-linguïstisch Programmeren (NLP) en geloven dat de

30minutenbewegen.nl

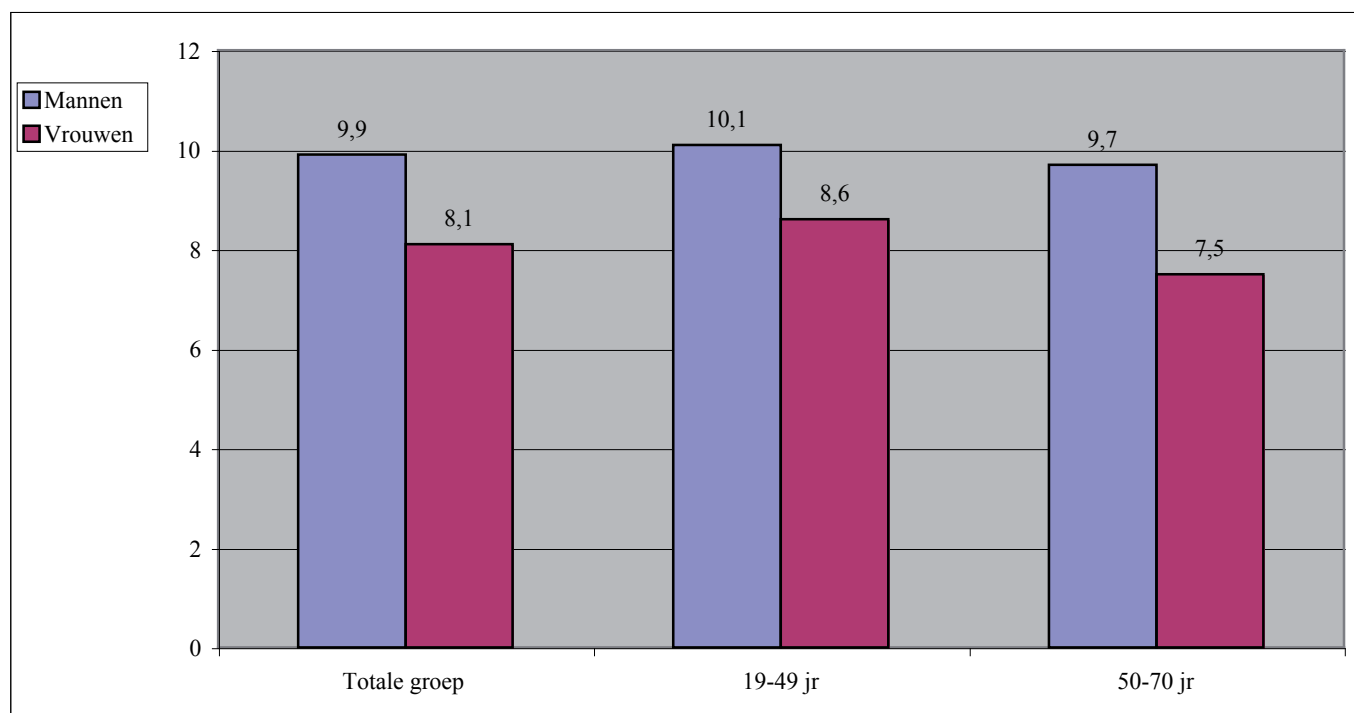
30minutenbewegen.nl is de website van de gelijknamige campagne die Nederlanders moet motiveren meer te gaan bewegen. De campagne wordt gevoerd door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). De naam van de campagne verwijst naar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, waarin staat dat je op ten minste vijf dagen van de week ten minste 30 minuten matig intensief moet bewegen.

oplossing voor een probleem zoals te weinig bewegen, in de mens zelf zit opgesloten. Het maakt niet uit hoe oud je bent: gedragsverandering komt voort uit waarden en overtuigingen die je hebt en die gebaseerd zijn op je jeugd, je verleden. Vind je gezondheid het allerbelangrijkst in je leven? Dan zul je automatisch veel aan beweging doen. Vind je iets anders belangrijker, zoals vrijheid? Dan zul je op dat gebied meer doen. Wat wij doen is inzicht geven in die onderliggende waarden van mensen, wij willen er samen met hen achter komen wat zij écht belangrijk vinden. Dus hoe komt het dat iemand weinig beweegt, terwijl hij of zij heus wel weet dat het gezond voor hem of haar is? Het werkt het best als mensen zelf gaan nadenken over die achterliggende waarden om in te zien waar hun huidige gedrag vandaan komt. Wij brengen ze dus enkel in contact met dat wat ze echt belangrijk vinden in hun leven. Zelf kunnen ze vervolgens hun gedrag aanpassen.’

Gemiddelde zoutinneming in gram per dag.

Geschat op basis van uitscheiding natrium in urine van volwassenen in Doetinchem (2006).

Bron: <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/350050004.html>



Colofon

Voeding & Visie ,

vakblad voor voeding en diëtetiek, beschrijft de actuele stand van zaken over de rol van voeding bij de preventie en behandeling van ziekte.

Jaargang 21, nummer 2 (oktober) 2008

Uitgeverij

Academic Journals®
Postbus 101
6980 AC Doesburg
Tel 0313 477 072
Fax 0313 475 888
E-mail info@academicjournals.nl
www.academicjournals.nl

Uitgever

D.R. Klawer

Doelgroepen

Voeding & Visie wordt verspreid onder diëtisten, huisartsen, internisten, gastro-enterologen, cardiologen, diabetologen, kinderartsen en oncologen.

Redactie

M. Former (hoofdredacteur)
E-mail: m.former@academicjournals.nl
S. van Amstel
M. Hoogers
C.G.J. Indemans

Eindredactie

W. de Hoog

Redactionele medewerkers

J. van Dommelen, K. Lassche, C. Maljaars, K. Postelmans, P. Poley, C. Schuurman en K. Vissers

Marketing

J. van Doorn

Ontwerp/opmaak

H. Jansen, J. Meuwese

Internet

Website: www.voeding-visie.nl
Archief van gepubliceerde artikelen
E-learningmodules: www.online-e-learning.nl

Bestellen

Extra exemplaren kunnen worden aangevraagd door toezending van een acceptgiro of machtiging tot eenmalig afschrijven van €12,50 van bank- of girorekening met volledige vermelding van naam- en adresgegevens bij: Academic Journals®, Postbus 101, 6980 AC Doesburg

Disclaimer

Beweringen en meningen geuit in artikelen in dit tijdschrift zijn niet noodzakelijkerwijs die van de redactie. Grote zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de inhoud, maar desondanks kunnen onjuistheden niet altijd worden voorkomen. De uitgever wijst om die reden elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid bij voorbaat af.

Copyright Academic Journals®

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, of fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en redactie.

Succesbeleving

Het is een bekend gegeven dat gedragsveranderingen voor de korte termijn goed te realiseren zijn, maar dat mensen dan met schijnbaar onvermijdelijke terugval te maken krijgen. Hoe gaat Vaassen daarmee om? 'Wij willen graag structurele gedragsveranderingen bewerkstelligen. Wij richten ons voor de lange termijn op de intrinsieke motivatie van mensen, die is beter en sterker dan extrinsieke motivatie, zoals wanneer anderen tegen je zeggen dat je iets moet. Wij zijn ervan overtuigd dat iedereen op een bepaald niveau intrinsiek gemotiveerd is om gezond te eten en te bewegen. Iedereen wil immers lang en gezond leven. Aan ons is het om dat inzicht, om die intrinsieke motivatie naar boven te halen. Oudere mensen dragen meer ervaring uit het verleden met zich mee waardoor gedragsverandering bij hen meerdere aspecten behelst. Toekomstverwachtingen zijn voor ouderen ook minder makkelijk om te hebben omdat het leven grotendeels geleefd is. Om de kwaliteit van leven bij deze mensen hoog te houden is het van groot belang juist deze groep in contact te brengen met hun belangrijkste kernwaarden.'

Inzicht in wat je belangrijk vindt en wat je graag wilt, is dus het allerbelangrijkst. Maar daardoor gaan mensen niet automatisch meer bewegen, benadrukt ook Vaassen: 'Mensen komen er niet zonder concrete tips op gedragsniveau. Belangrijk daarbij is dat deze tips haalbaar zijn: het werkt goed als mensen iedere dag een "succesbeleving" ervaren. In het geval van bewegen stellen wij aan iemand de vraag: Wat is voor jou haalbaar?, Welke vorm van beweging zou voor jou vandaag een succes zijn? Als dat het traplopen van één etage is, geven we ze die opdracht mee voor die dag. Slagen ze daarin, dan voelen ze zich succesvol en zullen ze gemotiveerder zijn om de dag erna een stapje verder te gaan.'

Paul Poley

Literatuur

1. Gezondheidsraad. Voedingsnormen: calcium, vitamine D, thiamine, riboflavine, niacine, pantotheenzuur en biotine. Den Haag: Gezondheidsraad 2000; publicatie nr 2000/12.
2. Kreijl CF, Knaap AGAC, Busch MCM, Havelaar AH, Kramers PGN, Kromhout D, Leeuwen FXR van, Leent-Loenen HMJA van, Ocke MC, Verkley H (eds). Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. Bilthoven: RIVM Rapport 270555007; Bohn Stafleu Van Loghum 2004. ISBN: 9031344117.

Aan dit artikel is een e-learningmodule gekoppeld. Voor diëtisten is accreditatie aangevraagd bij de St.ADAP voor 2 studiepunten. Kijk op www.online-e-learning.nl en log in met de activeringscode 9v243.

Nieuwe adviezen van de Gezondheidsraad

In september 2008 zijn twee nieuwe rapporten van de Gezondheidsraad verschenen; Naar behoud van een optimale jodiuminname (publicatienr. 2008/14) en het advies Naar een toereikende inname van vitamine D (publicatienr. 2008/15) waarin nieuwe adviezen voor de suppletie van vitamine D aan ouderen worden gegeven.

De publicaties zijn te downloaden van de website www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, e-mail: order@gr.nl.