

Krachthonk & extra eiwitten

OM FIT EN GEZOND TE BLIJVEN

Twaalf weken lang twee keer per week in het krachthonk plus een extra dosis eiwitten bij het ontbijt en de lunch heeft een groot positief effect op het lichamelijke en cognitieve functioneren van fragiele ouderen. Voedingsadviezen op basis van persoonlijke voorkeuren helpen ook.

DOOR WILLEMIEN VELDMAN-MARSMAN



edereen van boven de zestig herkent het. Menig 50-plusser trouwens ook. Een nacht doorzakken is desastreus en de met verve behaalde leeftijd genadeloos. Wie fit en goed bij zinnen de dag wil doorkomen is gebaat bij een tamelijk spartaans levensritme én goede voeding. Wageningen University & Research (WUR) doet er al jarenlang onderzoek naar. En dat leidt tot een aantal hoogst ongewone en tegelijkertijd vernieuwende onderzoeksprojecten en samenwerkingsverbanden, zoals Voeding Slim Thuis en ProMuscle. Waaraan volop wordt meegevoerd door ouderen. Want uiteindelijk gaat het om het in de praktijk kunnen toepassen van wetenschappelijke inzichten, zeggen Lisette de Groot, hoogleraar Voeding van de Oudere Mens aan de WUR en Esmée Doets, onderzoeker Consument en Gedrag, gepromoveerd bij De Groot. “In onze projecten werken we samen met verschillende partijen uit de overheid en het bedrijfsleven. Zoals ICT-bedrijven en verzekeraars,” vertelt Doets. De Groot: “Goede voeding is cruciaal voor het fysiologisch welbevinden van ouderen.” En dat reikt verder dan het voorkomen en uitstellen van ziektes. “We richten ons vooral op het bevorderen van de zelfredzaamheid en een goede kwaliteit van leven door beperkingen in het functioneren te voorkomen of terug te dringen.” Doets: “We weten redelijk goed wat mensen fysiologisch gezien nodig hebben, we weten nog veel te weinig over hoe we ze het beste kunnen ondersteunen om de juiste keuzes te maken en goed en gezond te eten.” De Groot onderzoekt de invloed van voeding op het functioneren van ouderen, Doets onderzoekt de factoren die van invloed zijn op het eetgedrag van ouderen.

Persoonlijke voorkeuren

Voeding Slim Thuis is een initiatief van een Bennekomse apotheker die zo vaak ondervoede ouderen in zijn apotheek signaleert, dat hij contact zoekt met WUR. 70-Plussers



We streven naar een gepersonaliseerde aanpak

die meer dan 5 medicijnen per dag gebruiken blijken uitermate bevattelijk voor ondervoeding. Met alle gevolgen van dien, zoals versnelde afname van de skeletspiermassa en verlies van spierkracht. Daardoor neemt de kans op vallen en fracturen toe. Desondanks neemt slechts 1 op de 4 vrouwen en 1 op de 5 mannen extra vitamine D. De kracht van Voeding Slim Thuis is – althans daar lijkt het op – het persoonlijke voedingsadvies door een diëtist. In plaats van rücksichtslos de Schijf van Vijf te adviseren, zijn voedingspatronen, persoonlijke voorkeuren, medicatie, leeftijd en medische conditie het vertrekpunt. Deelnemers krijgen hun eten via een maaltijdleverancier, ze kiezen zelf wat ze eten. Doets onderzoekt of dit helpt om beter te eten en of mensen zich er ook beter van voelen. Wie meedoet krijgt een tablet met touchscreen om regelmatig een paar vragen te beantwoorden en persoonlijke eetadviezen te ontvangen. Het gebruik van ICT bij deze doelgroep is volgens Doets spannend, “omdat niet iedereen van deze doelgroep gewend is aan computers”. Dat er toch is gekozen voor de inzet van ICT heeft een aantal redenen. De belangrijkste is dat alleen zo gepersonaliseerde zorg die bijdraagt aan de kwaliteit van het leven van ouderen te realiseren is.

Verbeterde balans

ProMuscle is een intensieve leefstijlinterventie, ontworpen binnen het Top Instituut Food and Nutrition. De achterliggende gedachte: mensen die op hogere leeftijd hun spieren in conditie houden blijven langer fit, mobiel en zelfstandig, zeker als je dat combineert met voedingsadviezen. Kortweg komt het erop neer dat krachttrai-

ningen in combinatie met eiwitsuppletie meetbaar helpen om de spiermassa, spierkracht en het fysiek functioneren van mensen te verbeteren. In harde getallen: twaalf weken verplicht trainen en extra eiwitten levert 1,3 kilo meer spiermassa, 40% meer spierkracht en 20% verbeterde evenwichtsbalans op. “Zelfs mensen die achter de rollator binnenkwamen eindigden zelfstandig lopend, zonder rollator”, vertelt De Groot. “Een belangrijk neveneffect is dat mensen die elkaar tijdens het verplichte trainingsprogramma ontmoeten, elkaar ook later blijven opzoeken. Er zijn vriendenclubs ontstaan.”

Inmiddels is het onderzoeksprogramma vertaald naar de praktijk en wordt, in samenwerking met vijf zorgorganisaties, ook in het veld getoetst. Daarbij gaat de aandacht uit naar drie relevante aspecten: het effect op functioneren, de kwaliteit van leven én de kosten. Rabobank en Zilveren Kruis Achmea zijn betrokken bij dit onderzoek.

Kosteneffectiviteit

Een belangrijk onderdeel van de onderzoeksopzet van zowel ProMuscle als Voeding Slim Thuis is de kosteneffectiviteit. De Groot en Doets willen weten of hun aanpak leidt tot minder financiële lasten en of dit opweegt tegen de kosten van het programma. De Groot: “Uiteindelijk streven we ernaar om samen met gezondheidsorganisaties een meer gepersonaliseerde aanpak in te voeren. Dat vereist financiële ruimte en menskracht. Mensen moeten twee keer per week naar de fysiotherapeut, ze krijgen een diëtist toegewezen. Doets: “We verkennen met allerlei partijen, waaronder verzekeraars, gemeentes en zorgorganisaties hoe we ervoor kunnen zorgen dat dit soort interventies doorgaan als onderzoeksproject stopt.”

Loze hypes

Inmiddels wordt er ook buiten de WUR geëxperimenteerd met het verstrekken van voedsel. Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede heeft ‘at your request’ geïntroduceerd. Patiënten bestellen zelf op de door hen gewenste tijdstippen eten dat ze ook zelf uitkiezen. De vaste uitgiftemomenten van het eten zijn

afgeschafte evenals het vaste menu. Alles wordt vers gemaakt en binnen 45 minuten aan het bed bezorgd. Ook de visite mag mee eten. Dit blijkt aanzienlijk effectiever dan de oude methode. Patiënten eten beter en meer. En er wordt minder voedsel verspild.

Nu pas ontstaat er een breed gedragen besef dat goede voeding cruciaal is voor de kwaliteit van leven, zegt Doets. “Goed en lekker eten heeft een meetbaar effect op een goede gezondheid en geestelijk welbevinden.” Dat de mensheid er jaarlijks drie maanden levensverwachting bij krijgt sinds het begin van de metingen – ergens in 1840 – is volgens De Groot mede te danken aan de Schijf van Vijf. Weliswaar geen hip instrument, maar een toegankelijke en begrijpelijke standaard voor gezond, uitgebalanceerd eten, dat bijdraagt aan lichaam én geest. Bovendien wetenschappelijk bewezen.

Van broodloze diëten en het door ouderen nuttigen van grote hoeveelheden gojibessen moeten Doets en de Groot weinig hebben. Dat zijn, zeggen ze, loze hypes. “Voor veel voedingsclaims is geen enkel wetenschappelijk bewijs.” Hoe te vermijden dat mensen daar achteraan hollen weten ze nog niet zo goed. ←

Prof. dr. ir. Lisette de Groot

→ Hoogleraar Voeding van de Oudere Mens aan de WUR. (Foto: www.garn.nl)



Dr Esmée Doets

→ Onderzoeker bij Wageningen UR Food & Biobased Research.



Website: www.wur.nl/nl/Dossiers/dossier/Voeding-en-ouderen.htm