

Voeding op hogere leeftijd

Justine Crépin, diëtiste

Hart & Slagaders, april 2010, nummer 2, pg. 18



De levensverwachting neemt in België almaar toe. Volgens gegevens van het rijksregister waren de 65-plussers in 2008 goed voor 17,1 % van de Belgische bevolking. Een hoge leeftijd bereiken is tegenwoordig niet uitzonderlijk meer, maar ouder worden met een minimum aan kwalen en klachten is een ander paar mouwen! Een gezonde levenswandel is cruciaal voor een kwaliteitsvolle oude dag.

Wat verandert er bij het ouder worden ?

Naarmate ons lichaam ouder wordt, ondergaat het veranderingen waarvan we ons niet altijd bewust zijn. Het gaat om volstrekt normale fysiologische veranderingen die een weerslag kunnen hebben op de keuze van wat we eten en op het goede gevoel dat we daarbij hebben. Dit zijn de voornaamste veranderingen:

- ♦ Smaak- en geurzin gaan achteruit. Gerechten moeten dus sterker smaken, met andere woorden voldoende gekruid zijn.
- ♦ De magere massa en dan vooral de spiermassa van het lichaam neemt af, terwijl de vetmassa geneigd is in omvang toe te nemen.
- ♦ Het gebit gaat er niet op vooruit en daardoor kan men minder goed kauwen. Vezelrijke voedingswaren, zoals vlees, fruit en groenten, gaat men daardoor in minder grote hoeveelheden verbruiken.
- ♦ De nieren gaan minder goed werken en het dorstgevoel neemt af, waardoor het gevaar voor dehydratie toeneemt.
- ♦ De botdichtheid neemt af en daardoor vergroot het gevaar voor botbreuken en osteoporose.
- ♦ Als gevolg van een tragere darmtransit kan constipatie optreden.

Het voedingspatroon van oudere mensen wordt eveneens beïnvloed door uitwendige factoren, zoals het nemen van meerdere geneesmiddelen, het sociale isolement, een laag inkomen...

Gezond eten om gezond ouder te worden

Ouder worden mag dan een natuurlijk proces zijn, toch zijn er manieren om die veroudering aangenaamer te laten verlopen.

Zorgen voor voldoende energie

“Ach weet u, op mijn leeftijd moet een mens niet meer zoveel eten als vroeger.” Dat hoor je wel eens van oudere mensen die zich met karige maaltijden tevreden stellen. Maar in tegenstelling tot wat de meeste mensen ten onrechte denken, moet men helemaal niet minder eten als men ouder wordt. Oudere mensen hebben in vergelijking met jongere volwassenen op zijn minst dezelfde en mogelijk zelfs een grotere behoefte aan voedingsstoffen.

Zo kan men door voldoende eiwitten op te nemen (1 gram per kg lichaamsgewicht per dag) de strijd aanbinden met het verminderen van de spiermassa, dat kan leiden tot minder lichaams-

beweging en op langere termijn tot sterk verminderde zelfredzaamheid. Dierlijke eiwitten (uit vlees, vis, eieren, melkproducten en afgeleiden) genieten daarbij de voorkeur omdat ze qua voedingswaarde een betere kwaliteit hebben. Maar ook levensmiddelen met plantaardige eiwitten (graanproducten, oliehoudende zaden, peulvruchten) zijn erg interessant omdat ze veel vitamines, mineralen en vezels bevatten.

Koolhydraten moeten de helft van de dagelijkse energie vertegenwoordigen, waarbij men de voorkeur geeft aan samengestelde suikers (hoofdzakelijk zetmeelproducten) en fruit. De enkelvoudige suikers in snoep, koekjes, gebak, frisdrank, enz. zijn niet onontbeerlijk maar mogen wel in matige hoeveelheden worden opgenomen. Voedingsvezels, die bestaan uit onverteerbare verbindingen, zijn nuttig om constipatie te bestrijden. Volle granen maar ook fruit en groenten zijn uitstekende bronnen van vezels.

Vetten of lipiden zijn voor ons lichaam onontbeerlijk omdat ze essentiële vetzuren (linolzuur en alfa-linolzuur) en in vet oplosbare vitamines (A, D, E, K) bevatten. Het Euronut-Seneca onderzoek, dat in verschillende Europese landen werd verricht, wijst echter uit dat oudere mensen te veel verzadigde vetten verbruiken en daardoor te weinig onverzadigde. Ook verbruiken zij te veel linolzuur (omega-6) en niet genoeg alfa-linolzuur (omega-3). Door minstens twee keer per week vis te eten en regelmatig gebruik te maken van vetstoffen die rijk zijn aan omega-3 (zoals koolzaad-, soja-, noten- en zonnebloemolie) kan men die trend ombuigen.

Calcium en osteoporose

Vanaf 60 jaar neemt de calciumbehoefte toe. Men zou 1200 mg per dag moeten kunnen opnemen. De darnaand neemt immers met de jaren minder vlot calcium op en het wordt ook niet meer zo efficiënt benut. Belgische bejaarden verbruiken echter een stuk minder calcium dan wordt aanbevolen. Calcium speelt zoals bekend een belangrijke rol in de strijd tegen osteoporose, een aandoening die wordt gekenmerkt door een groter gevaar voor botbreuken doordat het bot minder stevig wordt. Calcium uit melkproducten wordt het best opgenomen. Calciumrijk water (>150 mg Ca/liter), fruit en groenten kunnen die bron aanvullen.

Water naar hartenlust!

Hoewel het dorstgevoel met de leeftijd afneemt, betekent dit niet dat ons lichaam minder vocht nodig heeft. Integendeel! Oudere mensen moeten dagelijks 1,5 tot 2 liter water verbruiken. De enige beperkingen gelden voor patiënten met nierinsufficiëntie of hartfalen. Elke dag een grote fles water klaarzetten en niet vergeten ze leeg te drinken voor de dag om is, dat helpt om de doelstelling te halen.