



# De voeding van vitale 70-plussers kan beter



Caroline van Rossum



Elly Buurma

**Uit de laatste Voedselconsumptiepeiling blijkt dat voor vitale zelfstandig-wonende 70-plussers dezelfde aandachtspunten gelden om het voedingspatroon te verbeteren als voor de rest van Nederland. Daarnaast is vitamine D een punt van aandacht. Caroline van Rossum en Elly Buurma belichten het belang van deze gegevens.**

Al meer dan 25 jaar wordt de voedselconsumptie in Nederland gepeild. Vanaf 2003 worden deze VCP's uitgevoerd door het RIVM, in opdracht van het ministerie van VWS. Het meest recente rapport beschrijft de voedselconsumptie van zelfstandig wonende (vitale) ouderen van 70 jaar en ouder (1). Aangezien 10% van de bevolking ouder is dan 70 jaar, biedt dit een schat aan gegevens die voor vele partijen bruikbaar is.

## **Slechts een kwart voldoet aan aanbevelingen vitamine D**

Dr. Caroline van Rossum (Project Manager VCP) en Elly Buurma-Rethans (Research Diëtist VCP), beiden werkzaam bij het RIVM, zijn al jaren betrokken bij de uitvoering van

de VCP's. Van Rossum: "Het meest opvallende resultaat bij deze groep ouderen is eigenlijk dat de resultaten vergelijkbaar zijn met andere leeftijdsgroepen, wat betreft de inname van voedingsvezel, verzadigd vet en zout. Maar wat ons met name opviel was dat maar een kwart aan de aanbeveling om vitamine D supplementen te slikken voldoet." Is daar een reden voor aan te wijzen? Buurma: "Waarschijnlijk was ten tijde van het onderzoek dit toch te weinig bekend. Met het nieuwe advies uit 2012 zijn ook meer activiteiten op dit terrein gestart." "Het RIVM doet zelf geen aanbevelingen? Van Rossum: "Nee, wij brengen onze rapportage uit aan het ministerie van VWS. Zij bepalen vervolgens het beleid, bijvoorbeeld door het Voedingscentrum opdracht te geven ergens op in te haken.

## Bij RIVM ligt een kostbare schat aan gegevens

We geven wel de knelpunten aan, maar het is niet aan ons daar wat mee te doen. Wij monitoren wel of er, al dan niet als gevolg van acties, verschuivingen zichtbaar zijn.”

### Minder vitale ouderen slecht te bereiken

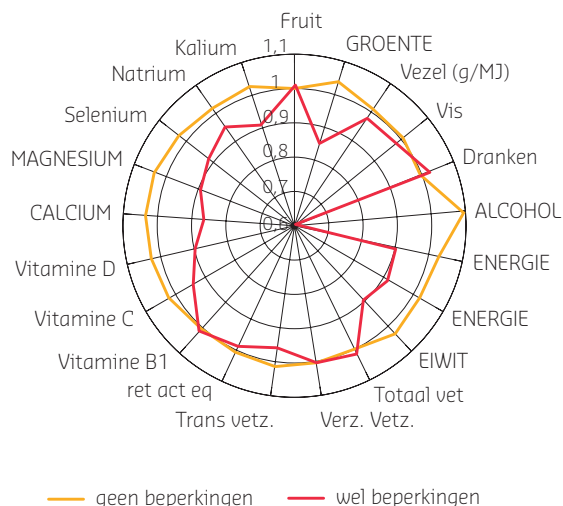
Op de vraag of er verder nog verrassende uitslagen uit het onderzoek naar voren kwamen, antwoordt Buurma: “We hebben de mensen benaderd via een steekproef uit de gemeentearchieven. Vooral de vitale ouderen bleken bereid of beter in staat te zijn om mee te doen. De minder vitale of fragiele ouderen hebben wij op deze manier minder bereikt, terwijl dat juist een interessante groep is.” Van Rossum:

“We zien namelijk bij de minder vitale ouderen die we wél hebben ondervraagd dat zij een lagere inname van energie, eiwit, groente en verschillende micronutriënten hebben (zie figuur 1). Dat is dus wel een mogelijke risicogroep, vooral met het oog op ondervoeding. Omdat mensen steeds ouder worden en langer zelfstandig blijven wonen, wordt dit in de toekomst naar verwachting een grotere groep.”

Buurma: “We zijn in overleg met diverse instituten en VWS om te kijken of er behoefte is aan nader onderzoek bij deze groep. Mogelijk kunnen we aanhaken bij andere studies die deze groep ouderen onderzoeken.”

### Ingeslepen voedingspatroon moeilijk te keren

Het beeld dat - over de hele linie - niet wordt voldaan aan de aanbevelingen volgens de Richtlijnen goede voeding is niet nieuw. Wat is daaraan te doen? “Het beeld bestaat inderdaad al langer. Dezelfde aandachtspunten zien we bevolkingsbreed, bijvoorbeeld de lage groente- en fruitconsumptie,” stelt Buurma. “Blijkbaar is ons ingeslepen Nederlandse voedingspatroon moeilijk te keren.” Van Rossum vult aan: “Er is nu veel



Figuur 1. Inname\* van voedingsfactoren voor personen die mogelijk functionele beperkingen\*\* hebben en personen die geen beperkingen hebben (VCP-Ouderen 2010-2012, n=739). gewogen. De inname is uitgedrukt als ratio van het gemiddelde van de onderzoeksgroep.

\* Voor voedingsfactoren in hoofdletters zijn de verschillen statistisch significant.

\*\* De vraag over traplopen uit SNAQ is gebruikt als indicator voor de aanwezigheid van de functionele beperkingen.

aandacht voor zout en vet. Vaak wordt in dat verband gekeken naar de industrie. Maar het is niet alleen de industrie die iets moet doen. Mensen kunnen zelf ook hun gedrag veranderen. Bijvoorbeeld door meer basisvoedingsmiddelen zoals groente en fruit te eten en het gebruik van zout te beperken.”

### Onderzoekopzet VCP ouderen

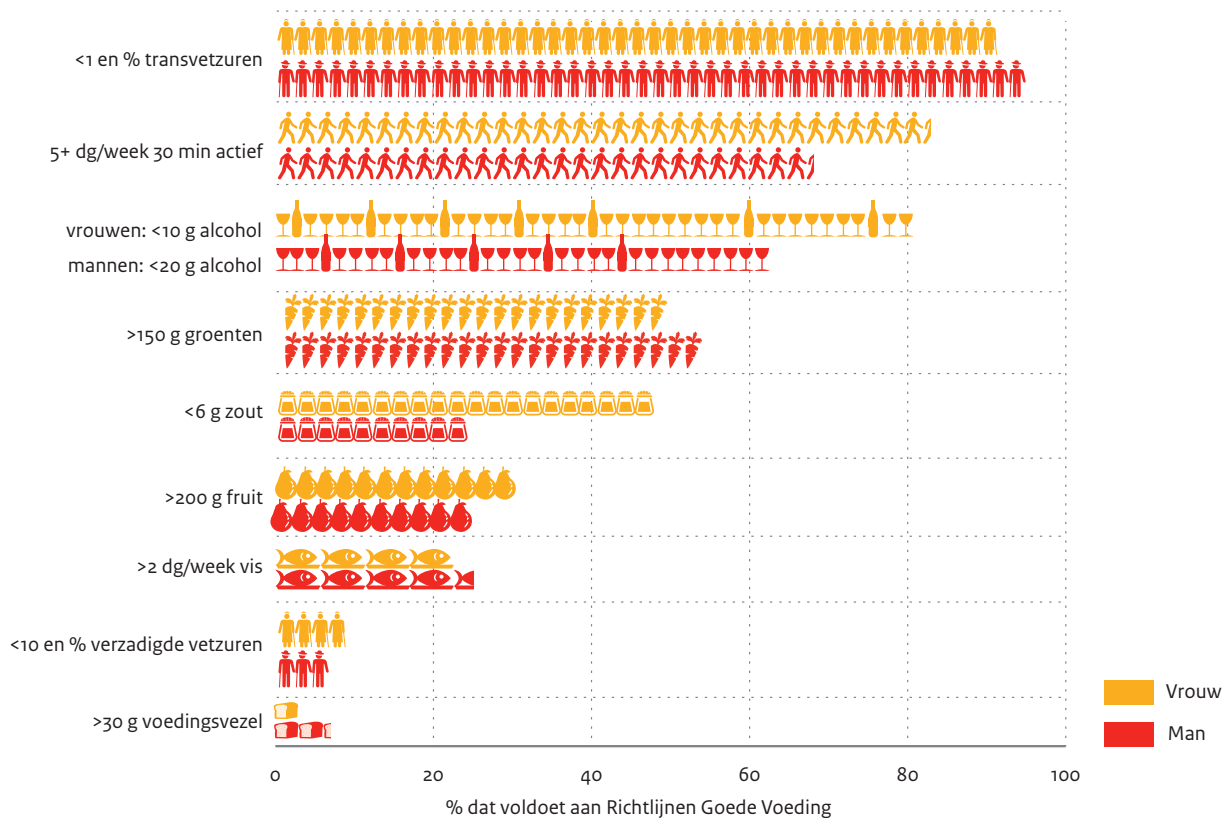
In het meest recente VCP-onderzoek is aan 739 ouderen uit 15 gemeenten verspreid over Nederland, tussen oktober 2010 en februari 2012 gevraagd naar hun voedselconsumptie. Het betrof zelfstandig-wonende ouderen. Antropometrische gegevens zijn gemeten en de voeding is op twee momenten vastgelegd volgens de 24-uursvoedingsnavraag. De gemiddelde leeftijd bij de mannen was 76,6 jaar en bij vrouwen 78,4 jaar. De oudsten waren respectievelijk 90 en 94 jaar.

### 24-uursvoedingsnavraag

Bij het onderzoek werd twee keer een huisbezoek afgelegd. Daarbij werd de voeding van de voorgaande dag, door mensen genoteerd in een voedingsdagboek, in detail doorgenomen. Dit veldwerk werd uitgevoerd door speciaal getrainde diëtisten. De 24-uursvoedingsnavraag betreft de consumptie van voedingsmiddelen en voedingssupplementen vanaf het opstaan op de dag waarover de voedselconsumptie is nagevraagd, tot aan het opstaan de volgende dag (de dag van het interview). De ouderen werd ook gevraagd naar hun opleiding, inkomen, chronische ziekten en activiteitenpatroon. Daarnaast werden lengte, gewicht en middel- en armomtrek gemeten en is een indruk verkregen van de voedingstoestand met behulp van het SNAQ65+ screeningsinstrument.

### Resultaten

70-plusser eten te veel verzadigd vet en te veel zout. Ze eten te weinig volkoren producten (vezels), fruit en vis. Bijzondere aandacht is gewenst voor vitamine D. Uit voeding en voedingssupplementen samen is de inname voor mannen en vrouwen minder dan 5 µg per dag. Sinds 2012 is de aanbeveling van de Gezondheidsraad om 20 µg per dag extra te nemen in de vorm van een dagelijks in te nemen vitaminesupplement. Ten tijde van het onderzoek was deze aanbeveling lager, namelijk 10 µg per dag, maar ook daar zit men ruim onder. Slechts 26% van de vrouwen en 18% van de mannen gebruikt een supplement met vitamine D.



Figuur 2: Percentage dat voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding (VCP-ouderen 2010-2012, n=239)

Buurma: “Dit zijn lastige processen waarbij samenwerking tussen meerdere partners nodig is.”

### Gebruik gegevens toegenomen

Buurma werkt al vanaf 2003 mee aan de VCP's. Heeft zij het idee dat het belang of de status van de VCP in de loop der jaren is toegenomen? “Er wordt zeker meer mee gedaan. Het aantal bezoekers van de website neemt toe en er komen ook meer aanvullende en meer gedetailleerde vragen.”

Van Rossum: “Op de website staan behalve de rapporten ook heel veel aanvullende gegevens, zoals consumptie naar gebruiksmomenten, leeftijd, geslacht en opleiding. Het is allemaal te vinden en te combineren. Je kunt daar hele leuke dingen mee doen. Het is soms wel een beetje zoeken en doorklikken. Daar hopen we in de toekomst nog wel wat verbetering in aan te brengen.”

Is er ook aandacht van commerciële partijen? Van Rossum: “De gegevens zijn met publieke middelen verkregen en zijn dus vrij opvraagbaar voor onderzoeksdoeleinden. Maar,” voegt ze daar enthousiast aan toe: “Met interessante projecten denken we natuurlijk graag mee.”

Buurma: “We raden iedereen aan eens te kijken op de website. Wellicht brengt het je op ideeën. Door je te abonneren op VCP-Nieuws blijf je op de hoogte van aanvullende informatie want er is natuurlijk meer te melden dan alleen eens in de zes jaar een rapport. We willen dit jaar ook factsheets uitbrengen om de resultaten regelmatig en overzichtelijk onder de aandacht te brengen.”

### Belang van VCP

Wat kunnen we in de toekomst van de VCP verwachten?

Van Rossum: “In 2012 is een meerjarenplan uitgebracht over het voedingsmonitoringssysteem. Dit systeem draagt bij aan de ontwikkeling van het beleid voor gezonde voeding en veilig voedsel, productinnovatie, voorlichting en voedingsonderzoek. Het voedselconsumptieonderzoek is onderdeel van dit systeem. De planning is om elke zes jaar een vierjarig onderzoek uit te voeren, semi-continu dus eigenlijk. Vanaf 2012 zijn we weer begonnen met een bevolkingsbrede voedingspeiling, nu onder 1- tot 79-jarigen. Daarmee bereiken we zowel jonge kinderen als een deel van de groep 70-plussers. Over de opvallendste bevindingen zullen we tussentijds publiceren.”

Buurma: “Hoe langer de termijn waarover je data verzameld hebt, hoe waardevoller ze worden.”

Van Rossum besluit: “Dat we gegevens verzamelen die voor veel doeleinden kunnen worden ingezet. Dat maakt de VCP zo mooi.”

Voor vragen of informatie: [www.rivm.nl/vcp](http://www.rivm.nl/vcp) of [vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)

### • Wendy van Koningsbruggen

#### [Literatuur]

1. Diet of community dwelling older adults – Dutch National Food Consumption Survey Older Adults 2010-2012, RIVM-rapport 050413001 / 2013, Bilthoven
2. Factsheet 'Voeding van ouderen in Nederland' – RIVM, Centrum voor Voeding, Preventie en Zorg, 2013