

Voorwoord



Prof. dr. Gert Jan Hiddink
Hoofdredacteur VoedingsMagazine

Lang leve goede voeding en beweging voor ouderen!

Gezond ouder worden is hot. De vergrijzing in Nederland is in volle gang en veel mensen beseffen dat ze nog een lang leven voor de boeg hebben, vooral als 'oudere'. Ook als 'oudere' willen we natuurlijk het liefst een goede gezondheid, maar helaas kunnen we bij het ouder worden te maken krijgen met allerlei gebreken, zoals terugval in spierfunctie, afname van de botgezondheid, cognitieve achteruitgang en dementie. Omdat voeding zo'n belangrijke rol speelt bij gezond ouder worden, is deze uitgave van VoedingsMagazine geheel gewijd aan de voeding van de oudere mens.

Het eerste artikel van deze special gaat in op de VoedselConsumptiePeiling onder vitale zelfstandig-wonende 70-plussers. Opvallend genoeg blijken voor deze ouderen dezelfde aandachtspunten te gelden om het voedingspatroon te verbeteren als voor de rest van Nederland. Ook ouderen consumeren te veel zout en te veel verzadigd vet en te weinig volkoren producten (vezels), fruit en vis. Daarnaast is een tekort aan vitamine D een punt van bijzondere aandacht. Dr. Caroline van Rossum en Elly Buurma-Rethans van het RIVM geven een toelichting op de door hen uitgevoerde VCP. Eind vorig jaar vond het symposium '25 years of Nutrition & Aging Research at Wageningen University' plaats. Dit leverde een inventarisatie op van observationele en interventiestudies naar de effecten van voedingspatronen en nutriënten op de gezondheid (cognitieve achteruitgang, terugval in spierfunctionaliteit, botgezondheid en eetlustregulatie), het functioneren, en de kwaliteit van leven van ouderen. De implicaties hiervan voor het beleid in de ouderenzorg werden aan het eind van het symposium bediscussieerd. Ook hiervan wordt in deze VoedingsMagazine verslag gedaan.

Prof. dr. ir. Lisette de Groot heeft als hoogleraar Voeding van de Oudere Mens een belangrijke bijdrage geleverd aan de huidige kennis over voeding voor ouderen. Haar onderzoek richt zich op voeding van ouderen met als speerpunten cognitieve achteruitgang, terugval in spierfunctionaliteit, botgezondheid en eetlustregulatie. Zij onderzocht samen met aio Nikita van der Zwaluw de effecten van een eiwitverrijkte voeding op de cognitieve functies bij fragiele ouderen.

Dr. ir. Ondine van de Rest voerde als postdoc. samen met prof. de Groot en prof. dr. Luc van Loon (hoogleraar fysiologie van inspanning aan Maastricht Universiteit) binnen het Top Instituut Food and Nutrition een interventiestudie uit bij ouderen naar het gecombineerde effect van eiwit-suppletie en krachttraining op de cognitie. Fragiele ouderen kunnen meer spiermassa opbouwen wanneer ze naast een beweegprogramma ook extra eiwit innemen. Er werden effecten op de cognitie gevonden.

Regelmatige fysieke inspanning in combinatie met een passende voeding biedt enorme voordelen. Een actieve leefstijl en voldoende eiwit in de voeding zijn voorwaarden voor het behoud van spiermassa en spierkracht, en zijn essentieel voor gezond ouder worden. Dat weerstandstraining en adequate voeding de aangewezen interventies zijn voor de behandeling van frailty bij ouderen, onderschrijft ook geriater prof. dr. John Morley. Volgens Morley die werkzaam is bij het St. Louis University Center for Aging Successfully, zijn voldoende inname van vitamine D, kwalitatief hoogwaardig eiwit, en energie de belangrijkste voedingsfactoren. De VCP onder ouderen laat zien dat er nog veel winst valt te behalen.

Ik wens u veel leesplezier!

Colofon



nederlandse zuivel organisatie

VoedingsMagazine
27^{ste} jaargang, maart 2014
Kwartaaltijdschrift

Uitgever
NZO, Postbus 165
2700 AD Zoetermeer

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. J. van Binsbergen
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. F. Kok
(Universiteit & Research Wageningen)
Prof. dr. C. van Weel
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. W. Saris
(Universiteit Maastricht)

Redactie
Prof. dr. ir. Gert Jan Hiddink
(voedingskundige – hoofdredacteur)
Jolande Valkenburg (eindredacteur)
Nienke Vermeulen
(diëtist – bladmanagement)

Redactionele medewerkers
Dr. Jan Blom (wetenschapsjournalist)
Wendy van Koningsbruggen
(diëtist/publicist)
Angela Severs (Scriptum communicatie
over voeding)

Realisatie
Quantes, Rijswijk

Vormgeving
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

Fotografie
© Jan Harryvan @ Opus56fotografie

Adreswijzigingen
www.voedingsmagazine.nl/
adreswijzigen

Abonnement opzeggen
www.voedingsmagazine.nl/bevestigen

Copyright
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen op welke wijze dan ook. Auteursrechten berusten bij de uitgever.

www.VoedingsMagazine.nl
www.NutritionMagazine.nl
www.zuivelengezondheid.nl