

Voorwoord



Prof dr Gert Jan Hiddink
Hoofredacteur VoedingsMagazine

Een gezonde leefstijl helpt, ook als je ouder bent!

Sinds 1820 is onze levensverwachting met 2 tot 3 maanden per jaar toegenomen. Zelfs Charles Darwin had dit niet durven voorstellen. De grote uitdaging waar we nu voor staan is vitáál ouder worden! Dat betekent: oud worden met een goede kwaliteit van leven, ook in de laatste periode van het leven. De rol die voeding daarbij kan spelen is groot. Daarom ging het NZO-Symposium van 27 november jl. in Utrecht over Voeding & Ouderen. In deze VoedingsMagazine worden de boeiende presentaties van het Symposium helder uiteengezet.

Dat we nóg niet vitaal oud kunnen worden, blijkt uit het VCP van 70-plussers dat het RIVM begin dit jaar uitbracht. Vooral de inadequate inname van vitamine D zorgt bij ouderen voor problemen, stelt dr. Jolanda Boer van het RIVM. Ook prof. Lisette de Groot (WUR) maakt zich zorgen over het feit dat nog zo weinig ouderen vitamine D supplementen slikken, ondanks het advies van de Gezondheidsraad. Daarnaast vindt zij dat er meer aandacht moet komen voor vitamine B12 en eiwit. Op hoge leeftijd is voeding zeer belangrijk voor het functiebehoud van bot, brein en spieren. En daarmee voor de kwaliteit van leven. De Groot wijst er op dat 70-plussers met een gezonde levensstijl een winst van 2 extra levensjaren kunnen behalen. En dat betekent volgens haar: niet roken, genoeg beweging, een matig alcoholgebruik en een mediterrane voeding.

Het feit dat onze jeugd meer last heeft van overgewicht en obesitas zal over 20 jaar zorgen voor veel ouderen met niet-overdraagbare ziektes veroorzaakt door overgewicht. Prof. Marjolein Visser (VU en VUmc Amsterdam) benoemt daarom de problemen die spelen bij ouderen, nl. obesitas, te lage vitamine D-inname en ondergewicht.

Hiervoor is een optimale voedingszorg essentieel, die gebaseerd moet zijn op effectieve voedingsinterventies. Maar die zijn niet in alle gevallen voorhanden. Het goede nieuws is dat daaraan gewerkt wordt. Waarom worden sommige mensen gezond oud terwijl anderen al vroeg in hun leven met ernstige aandoeningen te kampen hebben? Dat te onderzoeken is de doelstelling van de LifeLines-studie (een groot cohortonderzoek in de drie noordelijke provincies), aldus Prof. Gerjan Navis (UMC Groningen). De studie heeft ruim 160.000 deelnemers geïncludeerd, onder wie tien procent 65-plussers. Van de deelnemers zijn, en worden nog steeds, grote aantallen kenmerken geregistreerd. Epidemiologische associaties die in LifeLines worden gezien kunnen worden vertaald naar risicoschattingen op het niveau van individuen. Het goede nieuws is dat ouderen wel een opmerkelijk goed rapportcijfer aan de kwaliteit van hun leven geven. Gemiddeld een 8, onafhankelijk van hun leeftijd. Dr. Frans van der Ouderaa (Leyden Academy on Vitality and Ageing) benadrukt dat gezondheid een belangrijke factor is, maar niet de enige. Externe factoren, zoals woonomgeving en het sociale netwerk, zijn ook van grote invloed op de levenskwaliteit. Gezond eten in een prettige omgeving en met vrienden lijkt dus het beste advies voor het nieuwe jaar!

Ik wens u veel leesplezier.

Colofon



nederlandse zuivel organisatie

VoedingsMagazine
27^{ste} jaargang, december 2014
Kwartaaltijdschrift

Uitgever
NZO, Postbus 165
2700 AD Zoetermeer

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

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

Realisatie
Quantes, Rijswijk

Vormgeving
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

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