

# Langer fit met beter eten

Ouderen die zelfstandig thuis wonen, lopen het risico ondervoed te raken. Wageningen UR onderzoekt hoe dat is te voorkomen met producten en maaltijden die verrijkt zijn met extra eiwit. Maar hoe breng je die op de markt? De meeste ouderen voelen zich niet oud en zijn zich totaal niet bewust van hun voedingsstatus.

TEKST ASTRID SMIT INFOGRAPHIC GLOEDCOMMUNICATIE FOTOGRAFIE HOLLANDSE HOOGTE



**M**evrouw Augustin (80) uit Haarlem woont alleen, sinds haar man twee jaar geleden overleed. Ze probeert haar oude leven zoveel mogelijk voor te zetten. Ze doet elke ochtend haar oefeningen, fietst, wandelt, zingt in een koor, gaat elke zondag naar de hockeywedstrijd van haar kleindochter en zorgt regelmatig voor haar achterkleindochter. En ze kookt bijna elke dag voor zichzelf: lof, bietjes, spruitjes, rode kool, meestal met aardappelen en een stukje vlees of vis. ‘Vanavond wordt het boerenkool, denk ik, met een klein saucijzenworstje van de slager. Dit eet ik dan op aan een gedekte tafel. Ik zit nooit met een bord voor de televisie.’

Maar zo doet niet elke oudere dat. Sommigen koken nauwelijks meer voor zichzelf. Ze nemen een kopje soep ’s avonds, warmen een prakje op van de vorige dag of eten alleen een boterham. Niet verstandig. Als ze dat te lang doen, lopen ze het risico ondervoed te raken. Maar liefst 17 procent van de 65-plussers met thuiszorg overkomt dat. En 7 procent van de thuiswonenden zonder thuiszorg, volgens de LASA (Longitudinal Aging Study Amsterdam). Daardoor kunnen ze sneller ziek worden en is de kans op herstel kleiner. Ook 17 procent van de patiënten die in een ziekenhuis

terecht komen, is ondervoed, zo blijkt uit cijfers van de Landelijke Prevalentie Zorgproblemen 2014.

Alleen al deze zogenoemde ziektegerelateerde ondervoeding kost de overheid jaarlijks 1,8 miljard euro, stelt SEO Economisch Onderzoek – gelieerd aan de UvA – in het rapport *Ondervoeding onderschat* van 2014. Daar bovenop komen de zorgkosten voor thuiswonenden, die de SEO niet kwantificeerde omdat daarvan te weinig bekend is. Ziekenhuizen en zorg- en verpleegtehuizen hebben een aantal jaren geleden al maatregelen genomen tegen ondervoeding. Daardoor is die licht gedaald. De hoop is dat een dergelijke verbetering ook mogelijk is voor thuiswonenden, een groeiende groep omdat ouderen steeds langer zelfstandig wonen.

#### SMAAK NEEMT AF

Waardoor ondervoeding precies plaatsvindt, is niet helemaal duidelijk. Vaak heeft het met ziekte te maken. En soms kost het dagelijks leven zoveel energie dat ouderen geen zin meer hebben om boodschappen te doen en voor zichzelf te koken. Of verdriet over verlies van een partner en eenzaamheid ontnaemt hun de eetlust. Daarnaast neemt de smaak sowieso af met het verstrijken van

‘Extra eiwitten? Dat is iets voor zieke, zielige mensen’

de jaren. Net als het gehoor en het zicht. Ouderen vinden vlees bijvoorbeeld minder lekker dan vroeger. ‘Er vindt vaak een negatieve cascade van kleine gebeurtenissen plaats’, aldus Stefanie Kremer van Wageningen UR Food & Biobased Research. ‘Ouderen hebben een griepje gehad, waardoor ze zich minder lekker voelen en minder energie hebben. Het boodschappen doen en koken schieten erbij in, waardoor ze niet goed eten en nog verder verzwakken.’ De ouderen merken meestal niet snel dat ze afvallen en als ze het wel opmerken, maken ze er geen probleem van, zo blijkt uit een enquête onder 850 leden van SenTo, het Seniorennetwerk van de Toekomst dat Wageningen UR oprichtte om zicht te

## ONDERVOEDING BIJ OUDEREN

Ondervoeding is in Nederland veelal ziektegerelateerd. Bij bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen én bij thuiswonende ouderen met thuiszorg is 17 procent ondervoed. Van de thuiswonende ouderen zonder thuiszorg is 7 procent ondervoed.

### Ondervoedingspercentages



Thuiswonend zonder thuiszorg



Thuiswonend met thuiszorg



Verzorgings- en verpleeghuis

krijgen op de oorzaak van ondervoeding. ‘Ze denken dat afvallen bij veroudering hoort. En sommige vrouwen die hun hele leven lang te dik waren, zijn er zelfs blij mee; ‘eindelijk een keer mooie slanke benen.’ Dat ze spiermassa en daarmee kracht hebben verloren, realiseren ze zich niet’, aldus Kremer.

### MEER SPIERMASSA

Voor de inname van eiwitten schiet bij ouderen te kort. De Gezondheidsraad adviseert 0,8 gram eiwit per kilo per dag, voor jong en oud, terwijl ouderen daar vaak onder zitten en wetenschappelijke onderzoek aangeeft dat ouderen mogelijk 1,2 gram per kilo per dag nodig hebben. Die eiwitten zijn onder andere van belang voor de spieren. Als ouderen extra eiwit innemen, functioneren zij fysiek beter en als ze daarbij ook nog een krachttraining doen, helpt eiwit ook de spiermassa te vergroten, toonde de Wageningse voedingsonderzoeker Michael Tieland in 2013 aan in een promotiestudie bij fragiele ouderen.

De Gezondheidsraad publiceerde in 2011 een zeer kritisch rapport over ouderen en ondervoeding. Daarin wordt gesteld dat nog niet is bewezen dat bijvoeding met eiwitten leidt tot gezondheidswinst, zoals een kortere opname in het ziekenhuis en een lagere sterfte. ‘Er is veel onderzoek op dit gebied, maar de kwaliteit is onder de maat’, aldus de Gezondheidsraad.

Maar volgens Lisette de Groot, hoogleraar Voeding van de oudere mens aan Wageningen University en destijds lid van de commissie die het kritische rapport schreef, is de wetenschap nu alweer een stukje verder. ‘Er zijn de afgelopen jaren een paar meta-analyses gepubliceerd die aantonen dat extra eiwitinname bij ouderen met ondervoeding wel degelijk gezondheidswinst geeft. Ik denk dat er we over een aantal jaar – als ook andere studies zijn gepubliceerd – wel harder bewijs voor hebben.’

Ondertussen hebben de wetenschappers van Food & Biobased research al een volgende stap genomen. Zij onderzoeken hoe die eiwitconsumptie op peil kan blijven of kan >



## SMAAK- EN REUKONDERZOEK OUDEREN

Wageningen UR doet veel onderzoek naar de voedingsbehoefte van specifieke doelgroepen, zoals ouderen. Zo is het Seniorennetwerk van de Toekomst (SenTo) opgericht, waar ruim achthonderd ouderen aan deelnemen via vragenlijsten over hun gezondheid, gewicht en hun sociale leven, en door reuk- en smaaktests te doen in het Restaurant van de Toekomst, het onderzoeksrestaurant in Wageningen.

In het project Cater with Care werkt Wageningen UR met Ziekenhuis Gelderse Vallei en partijen uit de voedingsindustrie aan verrijkte voedingsmiddelen om ondervoeding te voorkomen en gezondheidswinst bij ouderen en patiënten te bewerkstelligen. Zo worden met partner Food Connect maaltijdconcepten ontwikkeld met een verhoogd eiwitgehalte.

In een nieuw project, Food4Care, zal bovendien onderzocht worden of huisartsen, thuiszorgmedewerkers, leveranciers van kant-en-klaarmaaltijden en apothekers kunnen samenwerken om ondervoeding te voorkomen, door de medische informatie van thuiswonende oudere te combineren met de voedingsstatus, zodat een totaalpakket aan huis kan worden afgeleverd.



FOTOS BART DE GOUW

worden verhoogd bij ouderen. En dan met name via de gewone maaltijden en voedingsmiddelen. Want medische eiwitdrankjes, voorgeschreven door de dokter of de diëtist, leiden meestal niet tot voldoende eiwitconsumptie, omdat de smaak tegenvalt.

### EEN SOORT BEHANGLIJM

Promovenda Canan Ziylan van Food & Biobased Research ontwikkelt daarom kant-en-klaarmaaltijden die met eiwit zijn verrijkt. Kunnen die zo worden gemaakt dat ze toch lekker blijven smaken? Dat blijkt moeilijker dan gedacht, aldus Ziylan, die voor dit project samenwerkt met het bedrijf

Food Connect. 'Het probleem is dat kant-en-klaarmaaltijden thuis voor de tweede keer worden verhit. Daardoor kunnen de extra eiwitten die wij toevoegen denatureren. Wij hadden bijvoorbeeld een met eiwit verrijkte aardappelpuree gemaakt die veranderde in een soort behanglijm.' Dat probleem heeft Ziylan nu opgelost. Twee maanden geleden schotelde ze de verbeterde aardappelpuree voor aan 120 leden van SenTo. 'Ik werk de gegevens nu uit en kijk of ze deze verrijkte aardappelpuree even goed beoordelen als gewone aardappelpuree. Ook is gevraagd naar het gevoel van verzadiging. Want als de verrijkte aard-

appelpuree langer een vol gevoel geeft, schieten we nog niets op. Dan skippen de ouderen waarschijnlijk een eiwitrijk toetje of een volgende maaltijd en krijgen ze alsnog te weinig eiwit binnen.' Ziylan wil vijftien nieuwe verrijkte kant-en-klaarmaaltijden ontwikkelen en daarna een interventiestudie starten. Hierin zal ze ouderen die een risico lopen op ondervoeding een aantal maanden lang kant-en-klaarmaaltijden aanbieden, al dan niet verrijkt. Vervolgens kijkt ze in hoeverre deze interventie heeft geholpen. Is de eiwitstatus van de ouderen erop vooruit gegaan? En blijven de maaltijden aantrekkelijk, ook als ouderen die een aantal maanden dag in dag uit consumeren? 'We moeten natuurlijk voorkomen dat ze na een maand weer stoppen omdat ze erop zijn uitgekeken.' Daarnaast startte de Alliantie Voeding, een samenwerking van Wageningen UR met Ziekenhuis De Gelderse Vallei, het project Cater with Care. Doel van dit project is om lekkere producten te ontwikkelen die passen in een alledaags eetpatroon, maar die wel eiwitrijk zijn of met eiwit verrijkt. Zoals soepen, sappen en brood. Aan het project doen ook het NIZO, het cateringbedrijf Sodexo en vier voedingsmiddelenbedrijven mee (Heinz, Pure4You, Carezzo, Stichting Promotie Kalfsvlees). De bedrijven maken de producten, en Wageningen UR test ze bij ouderen. Projectleider Herman Peppelenbos van Food & Biobased Research: 'We zijn nu bezig met het verkrijgen van voldoende proefpersonen in het ziekenhuis. Rond de zomer hopen we deze interventiestudie af te ronden.' In de studie krijgen de proefpersonen al dan niet verrijkte producten zonder dat ze zelf weten wat ze krijgen voorgeschoteld. Vervolgens onderzoekt promovenda Janne Beelen het effect van de producten op de ouderen. Eten ze hun eten op? Wat vinden ze van de smaak en versterken de producten de eiwitstatus van de proefpersonen en verbetert deze voeding hun spierkracht? De proefpersonen worden nog twaalf weken na hun ziekenhuisbezoek gevolgd. De producten zijn niet alleen interessant

voor ziekenhuispatiënten, ook voor mensen die thuis wonen. Ze kunnen dan gewoon in de supermarkt worden verkocht, ter preventie van ondervoeding.

### DE JUISTE TOON TREFFEN

Voordat dit gebeurt moet er nog wel een heel traject worden afgelegd. Want hoe vermarkt je deze producten? Dat is niet zo gemakkelijk, meent consumentenwetenschapper Kremer. Juist omdat de gemiddelde oudere niet het idee heeft dat hij deze producten nodig heeft. De meeste ouderen voelen zich niet oud en zijn zich totaal niet bewust van hun voedingsstatus. Ze ontkennen eigenlijk de fysiologische veroudering van hun lichaam. 'Extra eiwitten? Dat is iets voor zieke, zielige mensen, niet voor ons, actieve, gezonde ouderen die nog volop in het leven staan', denken de meesten, zegt Kremer. 'Dus eerst zullen we dit publiek bewust moeten maken van deze problematiek, en vervolgens zullen we de juiste toon moeten treffen. Anders blijven deze producten gewoon in de schappen van de supermarkten liggen.'

Promovenda Louise den Uijl, eveneens van Food & Biobased Research, heeft onderzoek of deze ouderen in groepen zijn onder te verdelen. Ze keek daarbij naar de emoties die ouderen ervaren tijdens eten. Welke positieve en negatieve woorden associëren ze met het nuttigen van hun maaltijden, zo vroeg zij 392 leden van het ouderenpanel SenTo. Ongeveer de helft van deze ouderen was gematigd in hun emoties over eten. Gezondheid en smaak vinden ze belangrijk, ze proberen wel eens wat nieuws maar zijn niet op zoek naar culinaire verrassingen. Den Uijl bedacht een ijkpersoon voor deze groep en noemde die 'mevrouw Jansen'. Ze is heel anders dan haar tegenhanger 'meneer De Jager'. Die geniet van zijn maaltijden en houdt juist van iets avontuurlijks op zijn bord. Een kwart van de ouderen behoort tot deze groep. Dan is er nog mevrouw De Roos, die een achtste van de deelnemers vertegenwoordigt. Zij houdt weliswaar van eten en vindt gezondheid belangrijk, maar hecht nog meer waarde aan haar disgeno-

ten. Tot slot is er de onverschillige criticus, meneer Zuurbier, die weinig geïnteresseerd is zijn maaltijden. Hij heeft negatieve gevoelens bij eten en loopt de grootste kans om ondervoed te raken. Een achtste van de deelnemers behoort tot dit type eter, zo concludeerde Den Uijl in een artikel dat in september werd gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Appetite*. 'Met deze resultaten hopen we producenten van voedingsmiddelen of kant-en-klaarmaaltijden, maar ook de supermarkten meer handvatten te geven', aldus Kremer. Willen ze meneer De Jager bereiken dan moeten ze de verpakking en reclame anders insteken dan als ze bijvoorbeeld mevrouw De Roos willen aanspreken. Zij houdt van gezellig gedekte tafels met mensen die geanimeerd met elkaar in gesprek zijn, en is minder geïnteresseerd in de precieze ingrediënten van haar product. Terwijl meneer De Jager waarschijnlijk gaat voor een stukje wilde zalm met blauwe kaas of reerug met cranberry-saus, dondert niet met wie hij aan tafel zit.

### RECHT OP GOED ETEN

Kremer: 'Het is lastig om de oudere consument goed aan te spreken. Wij weten nu bijvoorbeeld dat een cornflake 'Special K' die zich richt op de figuurbewuste vrouw tussen de 20 en 40 jaar bijzonder populair is bij oudere vrouwen. We zullen een andere toon moeten vinden. Helemaal nu de babyboomgeneratie 65 wordt. Dat is een zelfbewuste groep die vindt dat zij recht heeft op goed eten.'

Ook is het lastig de thuiswonende oudere die risico loopt om ondervoed te raken of

**'Het is lastig om de oudere consument goed aan te spreken'**

die al ondervoed is, te traceren. De ouderen merken het zelf meestal niet snel genoeg op. En de thuiszorgmedewerkers tot voor kort ook niet. Zij hadden er geen tijd voor en ook geen verstand van. Maar daarin is verandering gekomen. Sinds kort houden zorgmedewerkers ook de voeding van een cliënt in de gaten. Het zou goed zijn als huisartsen of praktijkassistenten de voedingsstatus van ouderen checken tijdens een consult, meent Peppelenbos. 'Als ze dat standaard zouden doen, kan sneller worden ingegrepen.'

Maar wellicht gaan huisartsen, thuiszorgmedewerkers, leveranciers van kant-en-klaarmaaltijden en apothekers in de toekomst wel samenwerken om ondervoeding te voorkomen. Peppelenbos heeft net een projectvoorstel gehonoreerd gekregen om die mogelijkheid te onderzoeken. Het idee is aangedragen door de Bennekomse apotheker Harm Geers. Als apothekers toch medicijnen bezorgen bij mensen thuis, waarom dan ook niet tegelijkertijd de juiste voeding? In het project Food4Care gaat dat nu gebeuren. De medische informatie van de thuiswonende oudere wordt gecombineerd met de voedingsstatus zodat later een totaalpakket bij hem of haar kan worden afgeleverd. Een lekkere maaltijd met de juiste pillen.

Voor mevrouw Augustin is dat allemaal nog niet nodig. Ze haalt graag haar eigen pillen en haar eigen boodschappen. 'Ik hoop dat zo lang mogelijk te blijven doen. Want een eigen potje smaakt nog altijd het best.' ■

[www.wageningenur.nl/voeding-ouderen](http://www.wageningenur.nl/voeding-ouderen)