



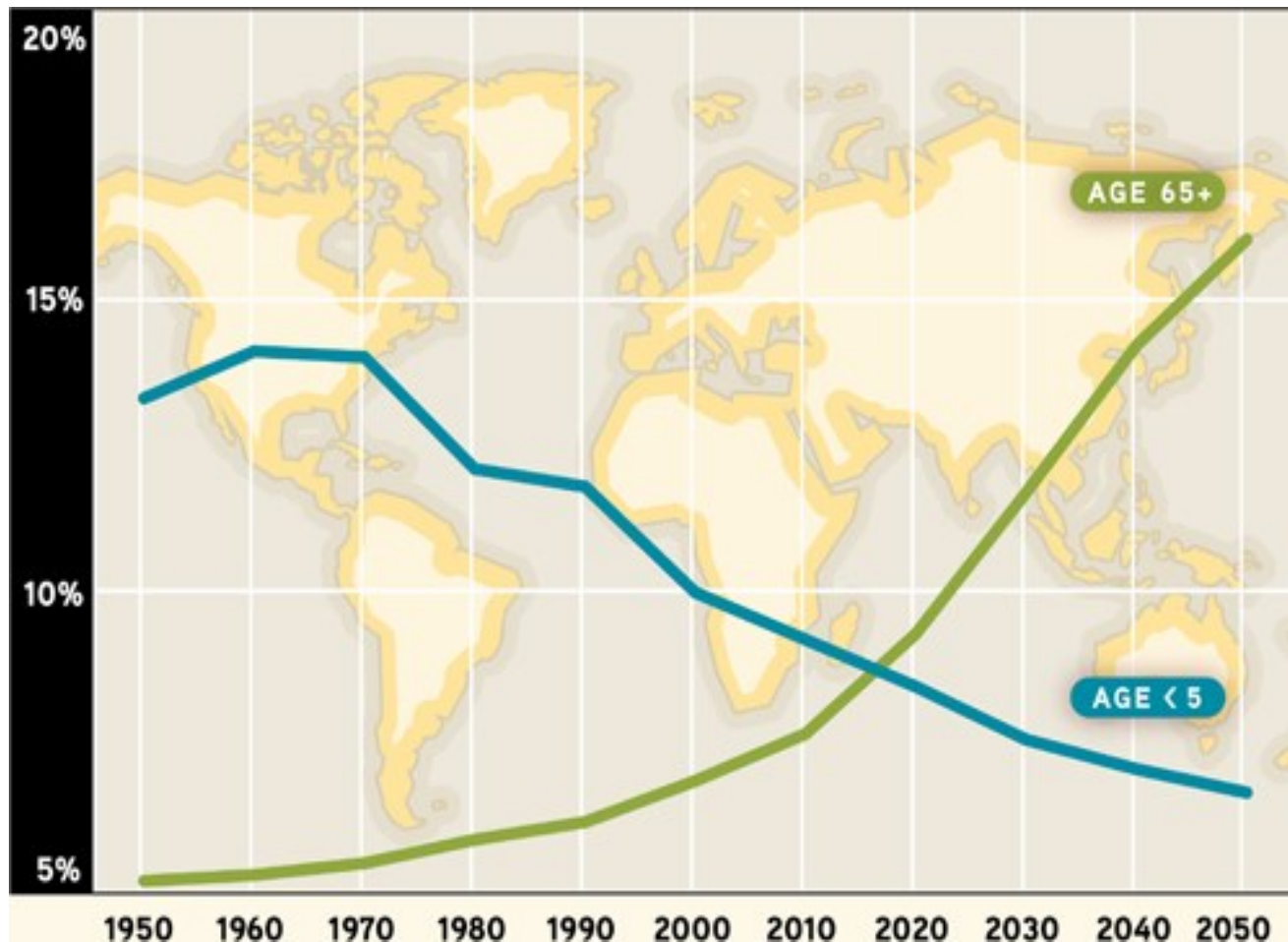
Ouderen en Voeding

25-02-2016

W.J.Mulder,
internist

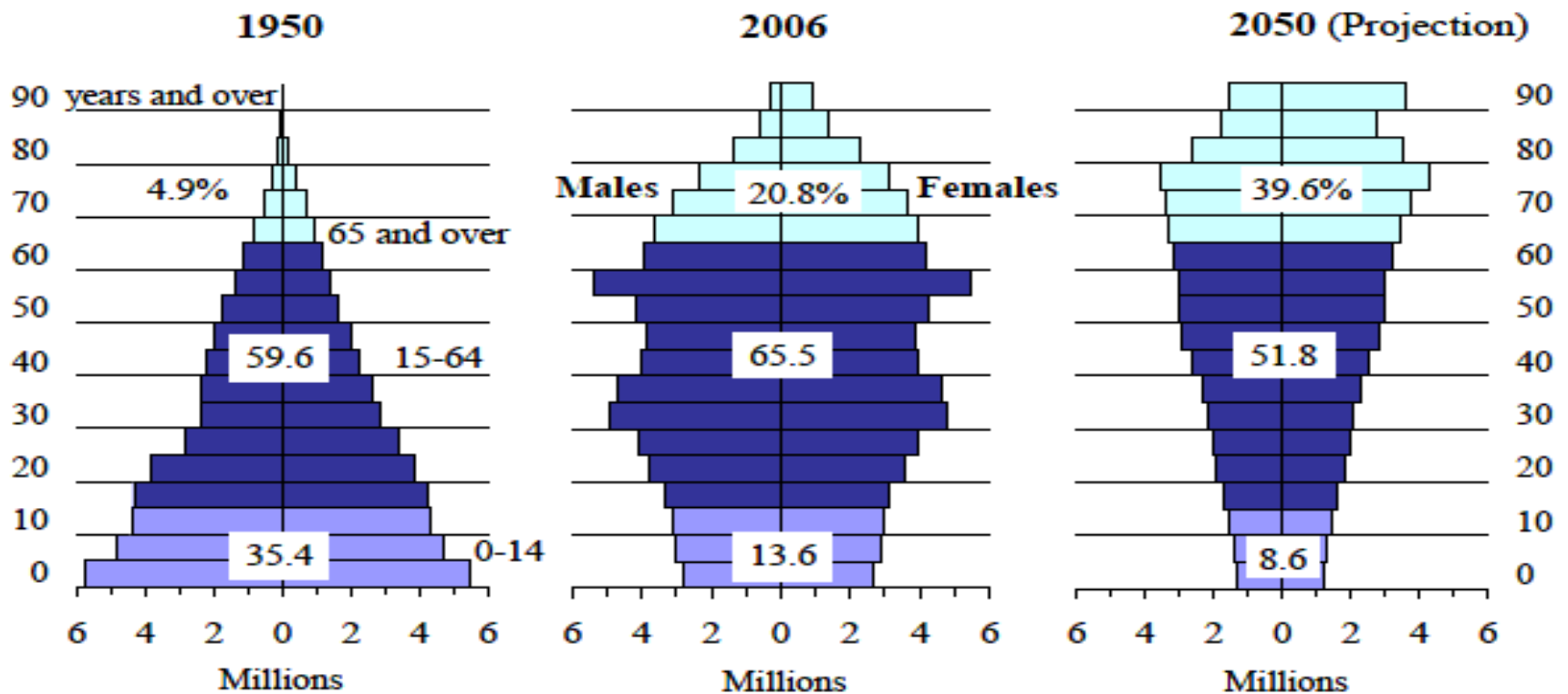
De omvang van het probleem

Kinderen en ouderen (65+) als percentage van de wereld bevolking



Het beeld van de vergrijzing

Figure 2.3
Changes in the Population Pyramid



Source: Statistics Bureau, MIC; Ministry of Health, Labour and Welfare.



Levensstijl



114-year-old Japanese woman with taste for sake becomes oldest living human

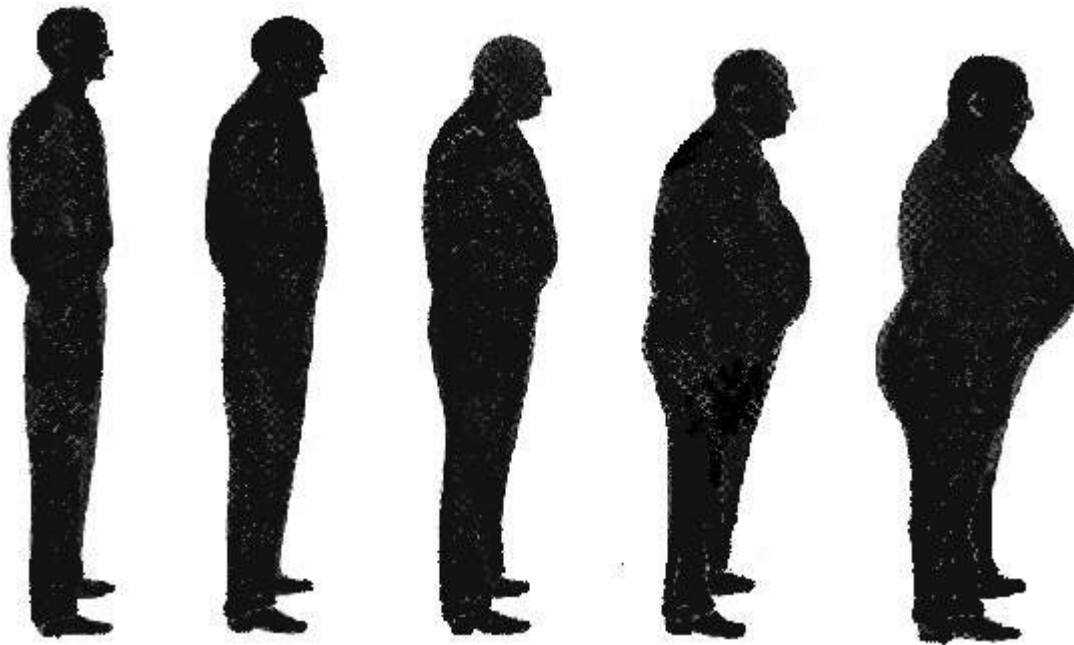
Levensstijl



Levenstijl



“we dig our graves with our teeth”.





Overgewicht

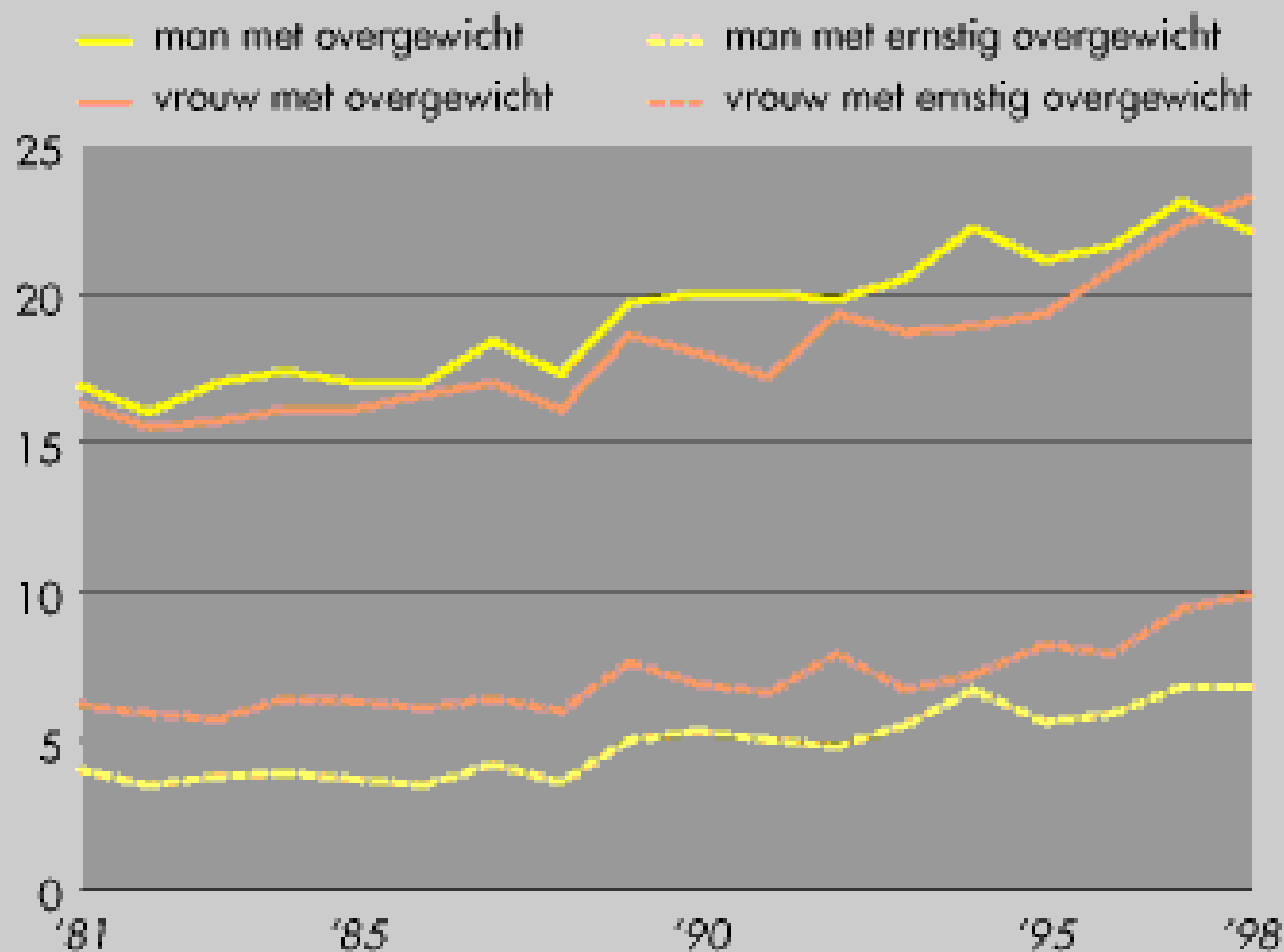


Overgewicht



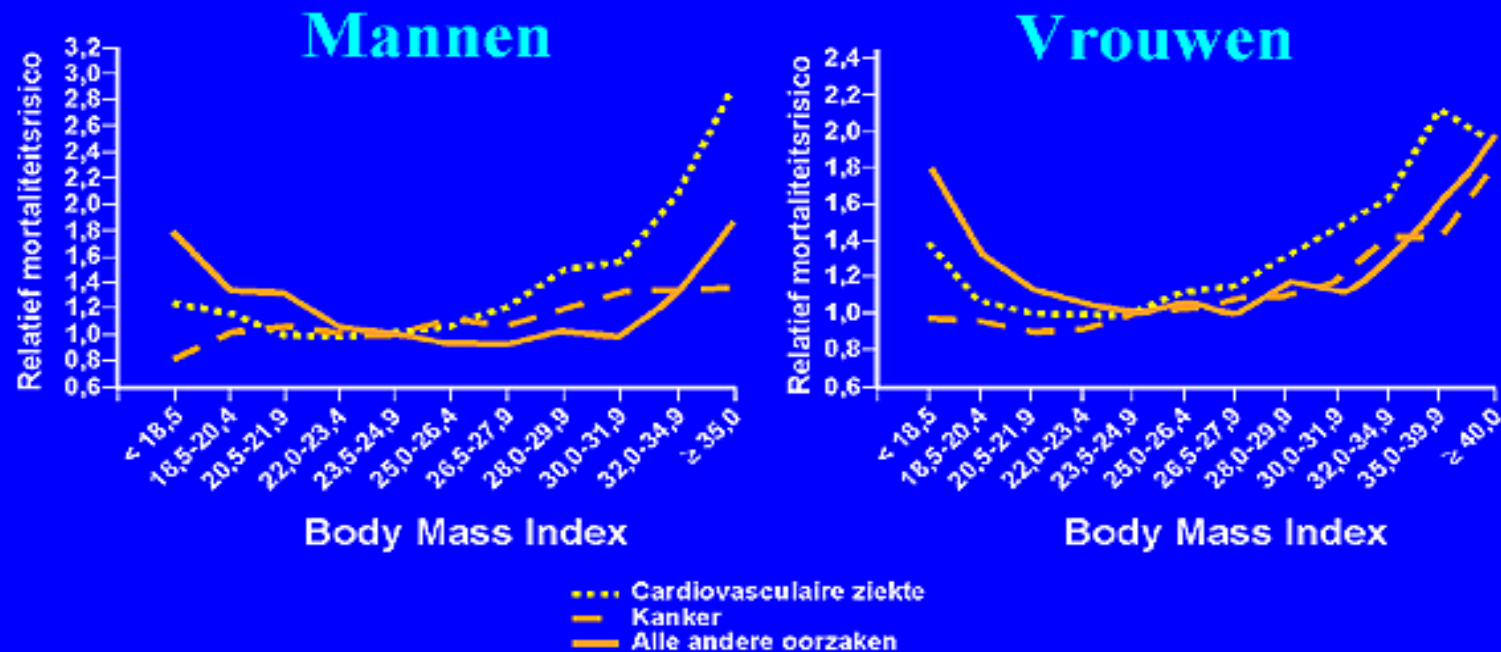
Veel overgewicht onder vrouwen

Overgewicht naar geslacht, 1981-1998, in Nederland, in %

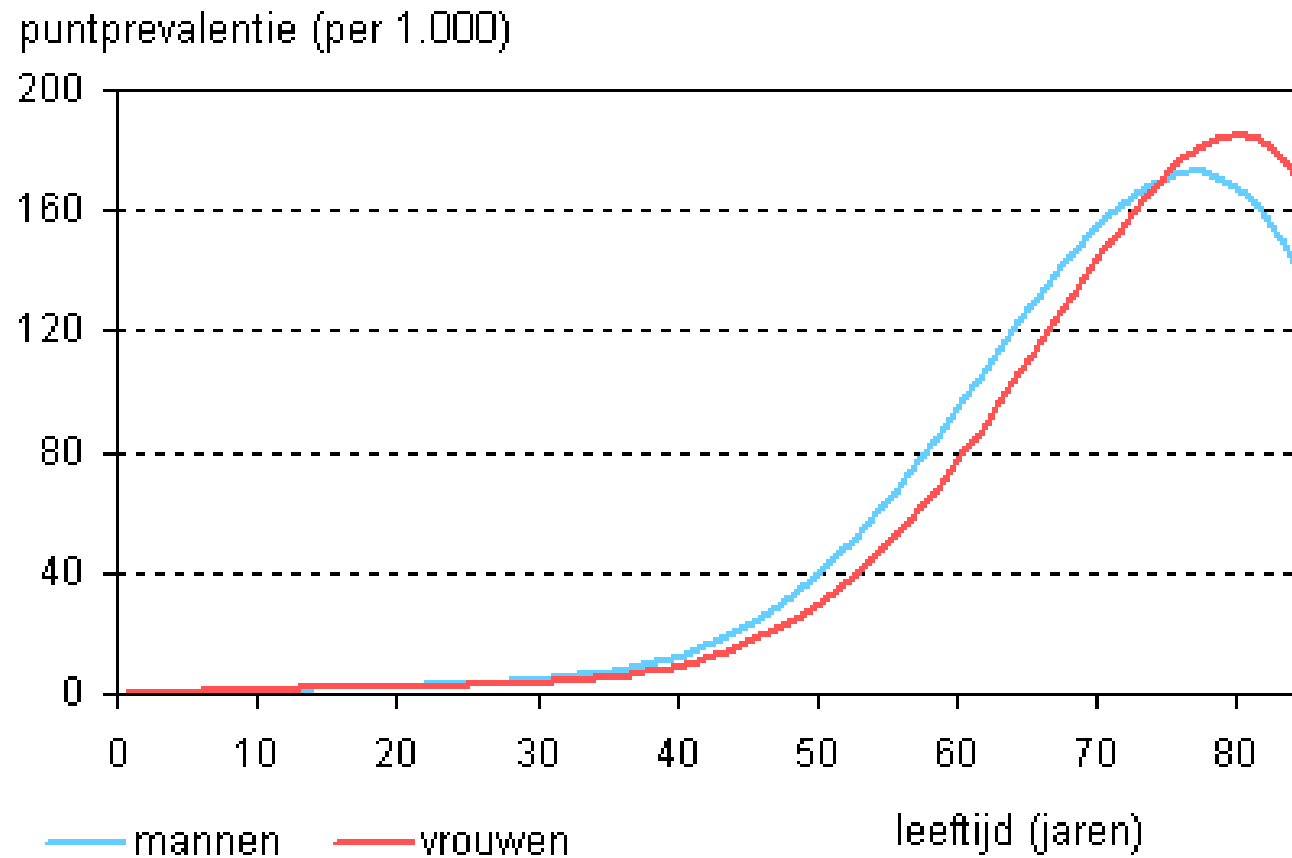


Relation between obesity and mortality

De relatie tussen obesitas en mortaliteit



Diabetes Mellitus



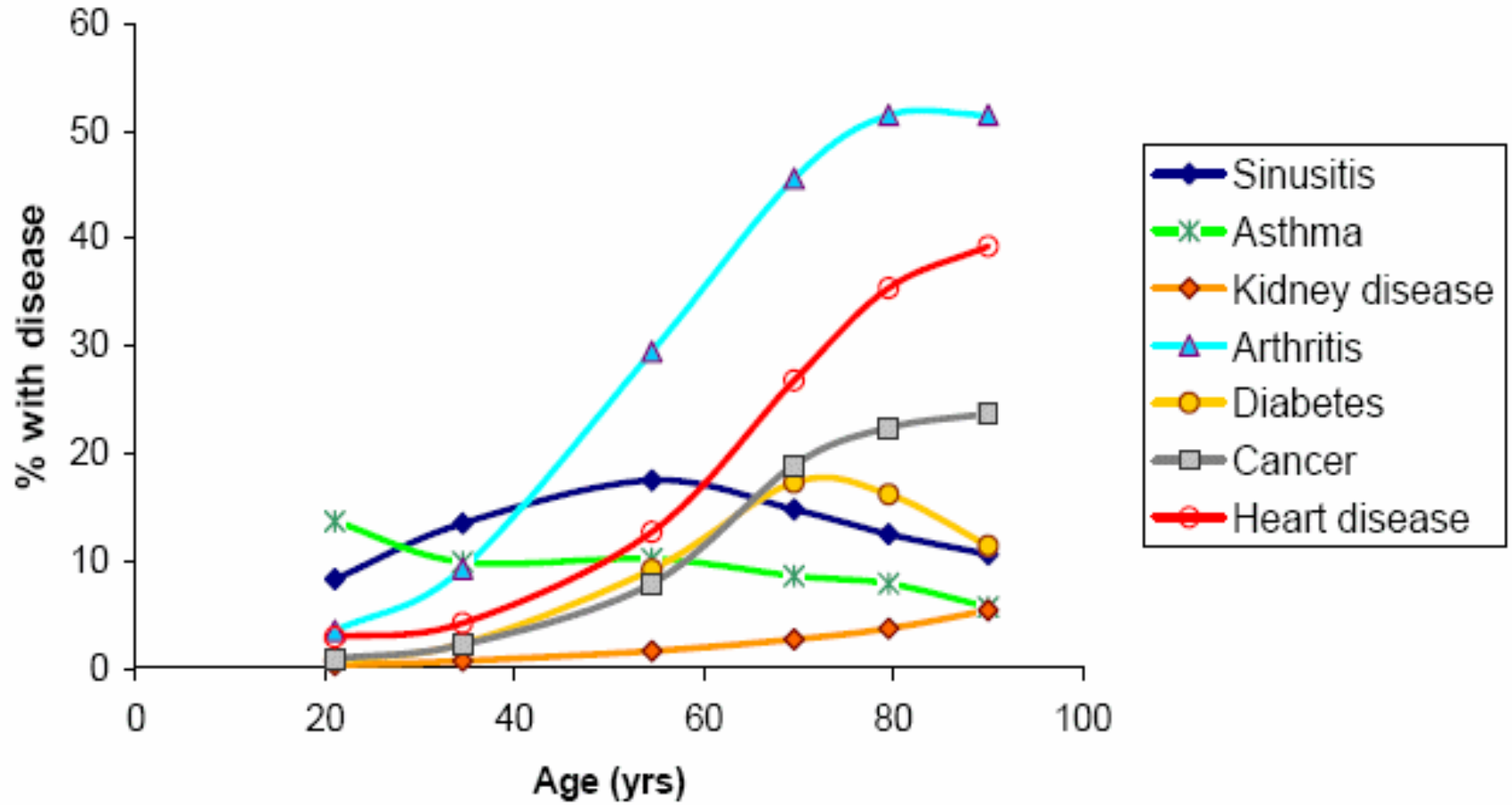


Old disease



New form

Compressive morbiditeit



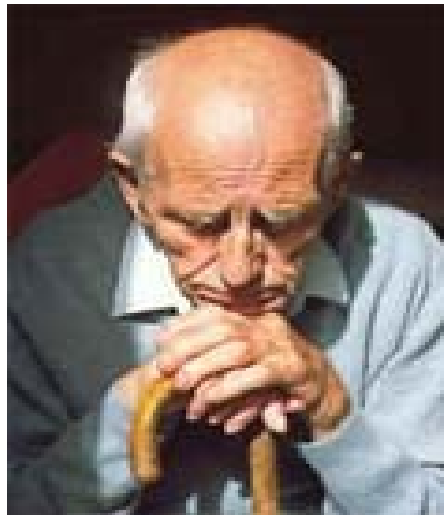
Wel jaren gewonnen,
geen gezonde jaren,
wie is er kwetsbaar?



Klinische karakteristieken van Frailty

- Markers

- Gewichtsverlies
- Zwakte
- Vermoeidheid
- Inactiviteit
- Minder voedsel inname



- Verschijnselen

- Sarcopenie
- Gang en Balans stoornissen
- Deconditionering
- Osteopenie

Frailty parameters

- Gewicht(verlies)
- Mobiliteit
- ADL (dis) ability
- Cognitie
- Sociale omstandigheden
- Co-morbiditeit
- Sensorische problemen
- Incontinentie
- BMI en anamnese
- EMS
- AMPS
- MMSE
- Alleen wonend of hebben van een levensgezel
- Medicatie/charlson index/ aantal chronische aandoeningen
- Anamnestisch
- Anamnestisch/inco materiaal

Hoe identificeren we de “frail” of kwetsbaren ?

- “Klinische blik”
- Standaard definitie



Wie zijn die kwetsbare ouderen?

hoogbejaard zijn;

lage sociaal-economische status;

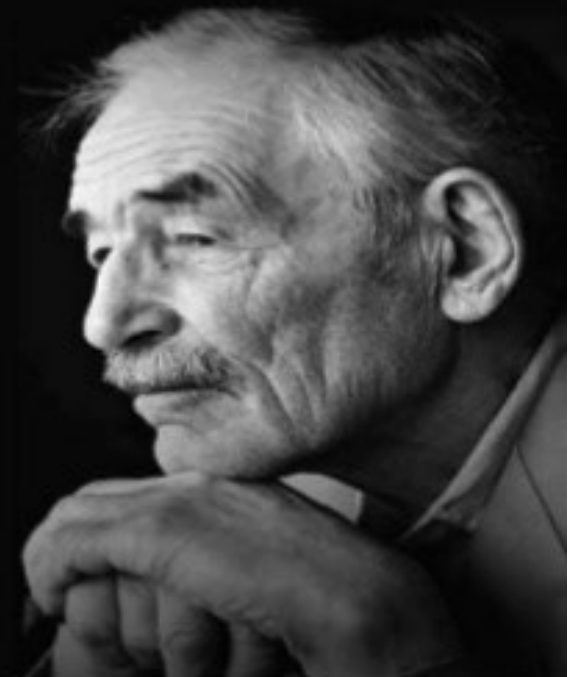
sociaal isolement, vereenzaming, verweduwd raken;

plotse verandering leefomstandigheden;

verblijf in verzorgings-, verpleegtehuizen;

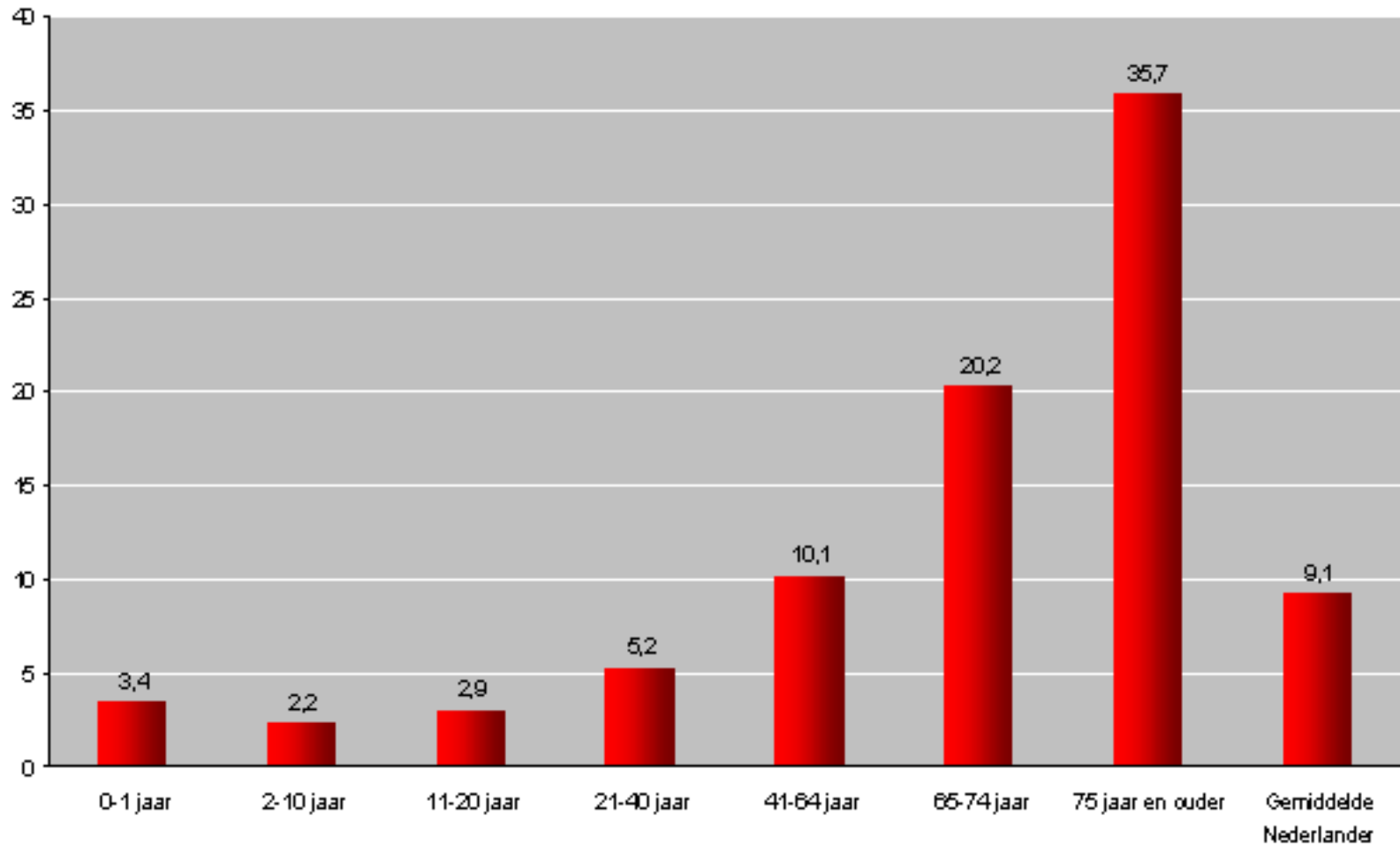
ziekenhuisopname;

psychogeriatrisch lijden;





Aantal recepten



bron: stichting farmaceutische
kerngetallen

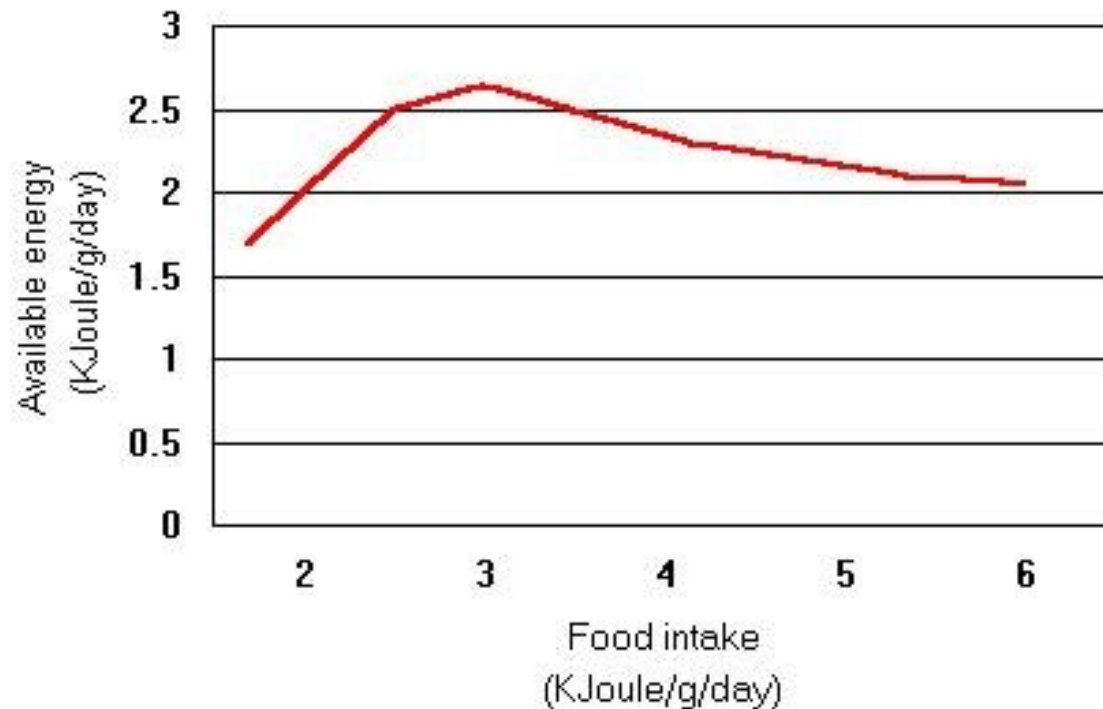


Disposable soma



Disposable soma

Energy not Allocated to Reproduction (adapted fr Shanley & Kirkwood, 2000)



Volkskrant magazine

nr 101 12 okt 2019

'Ouderdom is
een straf'

Interview met Drs. P.J.J.B.



VOEDING?



Vet- en spiermassa.

- De verandering in lichaamssamenstelling tijdens het verouderen wordt onder meer gekenmerkt door een toename van vetmassa (tot circa 40 à 45 % van het lichaamsgewicht op zestigtot 65-jarige leeftijd).
- Vanaf de leeftijd van ongeveer veertig jaar neemt daarentegen de vetvrije massa en vooral de spiermassa met circa 40 % af.
- De leeftijdsgebonden afname in spiermassa en spierkracht (sarcopenie) is op hogere leeftijd een duidelijk herkenbaar fenomeen.
- Verminderde lichaamsbeweging bevordert het proces en leidt tot een lagere energiebehoefte.

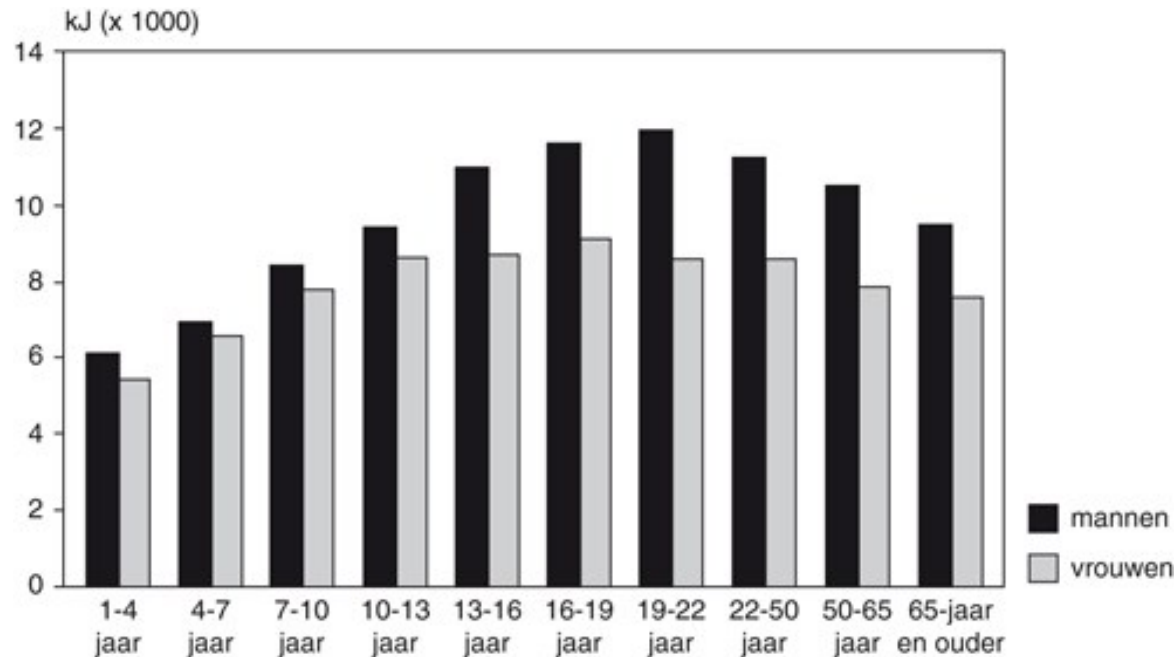
Vetverdeling

- Met het ouder worden treedt er als het ware een herverdeling op van vetweefsel, dat dan minder subcutaan (onder de huid) en meer in de buikstreek wordt opgeslagen.
- Een toenemende tailleomvang reflecteert de toegenomen vetmassa in de buik; de Body Mass Index (BMI) geeft dit niet weer.
- Bovendien neemt onder invloed van kyfose (inzakking van de ruggenwervels) de lichaamslengte af, hetgeen de interpretatie van de BMI verder bemoeilijkt.
- Associatiestudies suggereren dat de optimale BMI-range bij ouderen vier tot vijf punten hoger ligt dan bij jongeren. Ondanks de twijfels omtrent de bruikbaarheid van de BMI ontbreekt tot op heden een goed alternatief.

Botmassa

- Bij het ouder worden neemt de botmassa af waardoor de kans op fracturen toeneemt.
- Naar schatting hebben in Nederland ruim 800.000 mensen osteoporose en breken meer dan 80.000 mensen boven de 55 jaar een skeletdeel als gevolg van osteoporose.
- Op oudere leeftijd tracht men botverlies te beperken (niet-medicinaal) door voldoende lichaamsbeweging en een adequate inname van onder andere calcium en vitamine D

Gemiddelde dagelijkse inname van energie naar geslacht en leeftijd.



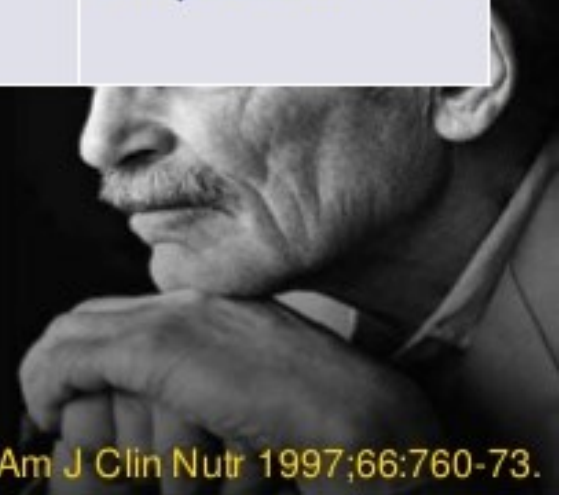
Bron: Voedselconsumptiepeiling 1998

Factoren die de voedingsstatus bij ouderen beïnvloeden

Fysisch	Psychisch	Sociaal	Medisch
Minder vetvrije massa	Depressie, angst, verdriet	Zorg voor maaltijden	Ziekte
Verminderde mobiliteit	Veranderingen in leefsituatie	Financiële status	Medicijnen
Veranderingen in spijsvertering *	Eenzaamheid	Alleen eten	Kauw- en slikproblemen

* Denk aan:

- Afnemende smaak en geur
- Ontregeld verzadigingsgevoel
- Minder maagzuur
- Vertraagde opname



Hendrikje van Andel-Schipper

*“Oud worden gaat vanzelf. Niet te veel eten,
Niet te veel drinken, veel bewegen
en de moed nooit opgeven”*

1890-2005

Haar brein was 50 jaar te jong

De 115-jarige Hendrikje van Andel stelde haar lichaam ter beschikking van de wetenschap. Haar brein functioneerde als dat van een gezonde vrouw van zestig of zeventig.



Van Andel. Foto: foto Elzinga

Haar hersenrelaxator

TRACIA YERGENE

AMSTERDAM, 22 JUN. Als de oudste vrouw ter wereld op 30 augustus 2001 stierf in de nacht overleefde in haar verroegingsproces te Hengelo, brongt een lijfwagen haar met 180 kilometer per uur naar het Universitair Medisch Centrum Groningen. Om vijf uur 's ochtands voerde patholoog dr. Willem den Dunen en herenendokter prof. dr. Gert Holstege de autopsie uit. Ze dove twee onderscheiden hersenen van Andel

kingen hebben gevonden.”

Wat zijn uw belangrijkste bevindingen?

„Als de autopsie blijkt dat mevrouw Van Andel normaal afbouw had en dat de bloedvaten in haar hersenen niet beschadigd waren. Ook troffen we geen plaques aan die haar hersenen schade zouden berokkenen. Deze beide typen afwijkingen komen in hoge mate voor bij de ziekte van Alzheimer en in mindere mate bij normale veroudering. Wat betreft veroudering bleken de hersenen van mevrouw van Andel op die van een vrouw van zeventig jaar.”

„De resultaten komen overeen met de verwachting van de neuropsychologische tests waaraan mevrouw Van Andel op 110- en 115-jarige leeftijd meedeelde. Dit moet naar vorenkomen door, of een ander verschijnsel, en door een

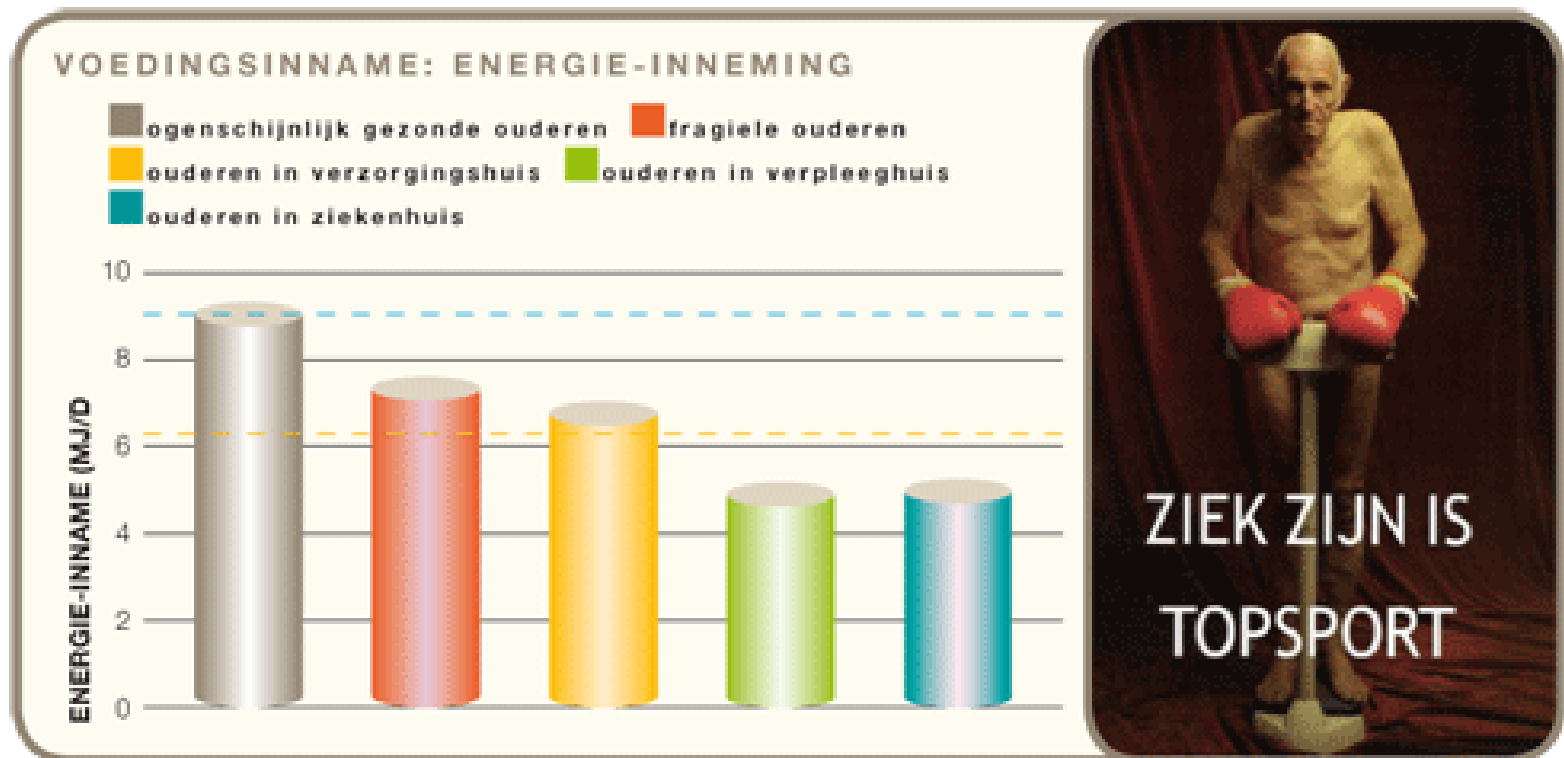
haar veel te vroeg geboren in 1890 maar 1.000 gram. Op haar eerste schooling werd ze acht, waarop haar vader lietten haar thuis te onderwijzen. Daarvoor kwam ze in de basisschooltijd vaker binnen dan gemiddeld. Ook dat was te maken met de veroudering van haar hersenen. Toen ze 115 jaar werd, kon het goed zijn dat genes ook een rol spelen.”

Had mevrouw van Andel een bijzonder voedingspatroon?

„Ze eetde niet, en ze at gewoon wat ze in haar verouderingsproces kreeg voorgeschreven.”

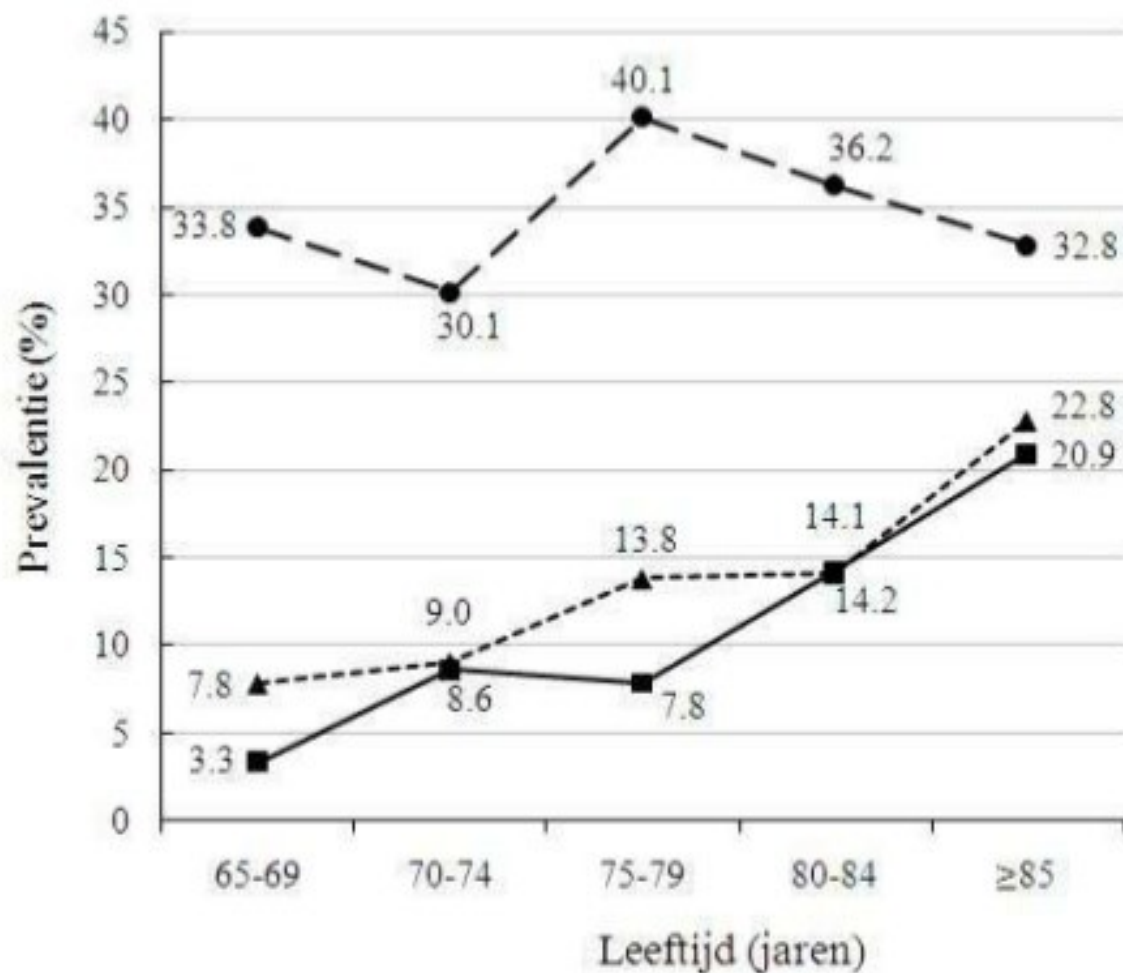


Ondervoeding bij ouderen



Figuur 1. Energie-inname bij verschillende groepen ouderen. De stippellijn geeft de inname van 6,3 MJ/d aan. Bij een lagere inname komt een sufficiënte voeding in het gedrang.

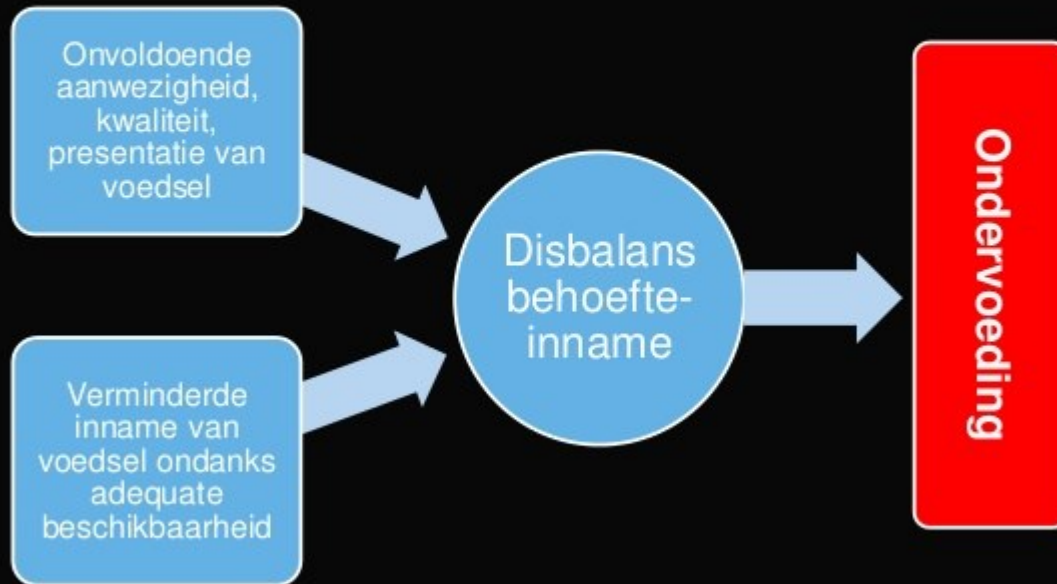
Prevalentie ondervoeding in eerstelijnszorg en thuiszorg



	LASA	HP	TZ
Leeftijd	<i>N</i>	<i>N</i>	<i>N</i>
65-69	209	476	71
70-74	336	502	93
75-79	269	428	157
80-84	247	305	188
≥85	206	167	305

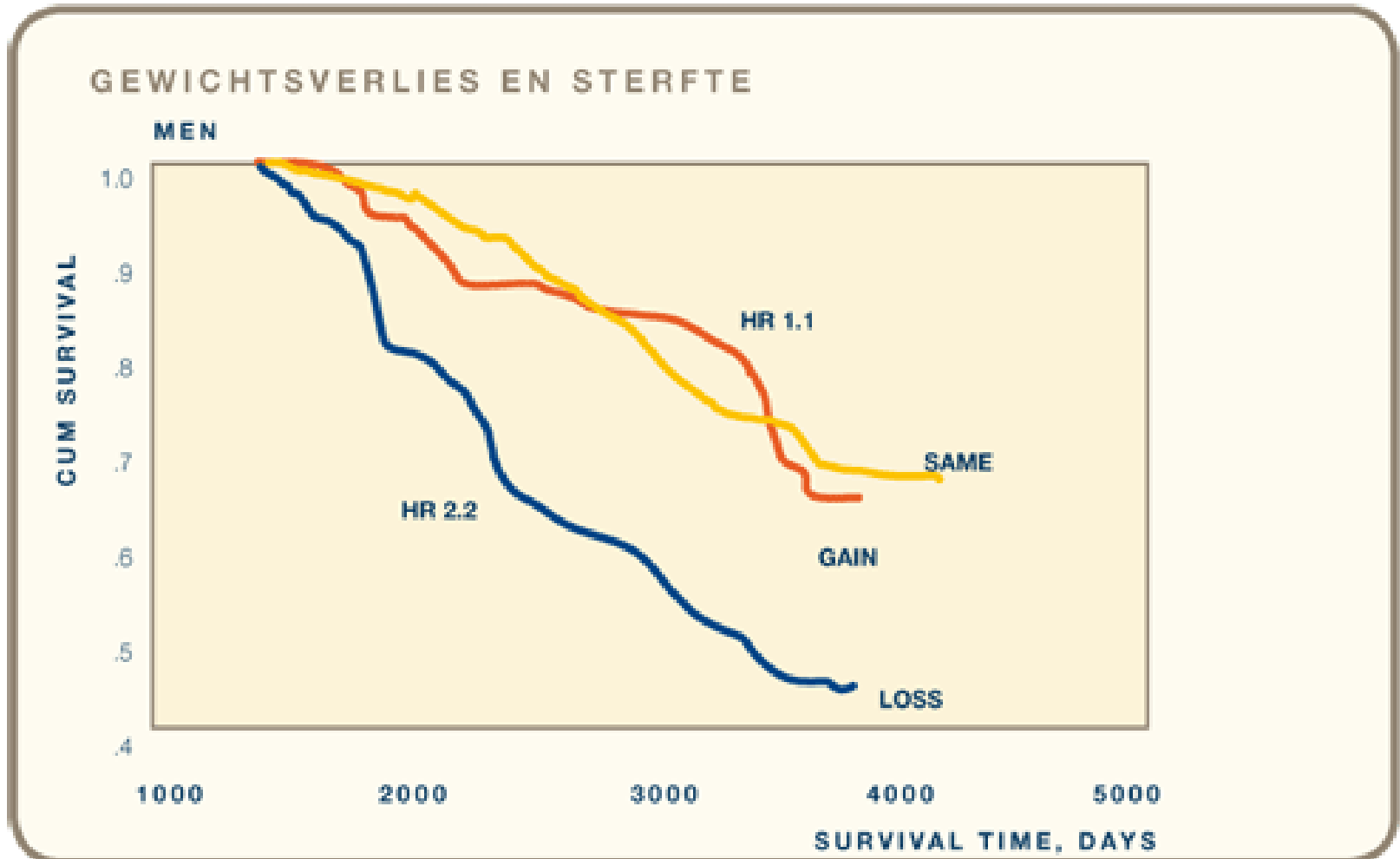
J.Schilp, VU,

Oorzaken ondervoeding



Gevolgen ondervoeding in de thuissituatie





Figuur 2. Healthy Ageing Longitudinal Study in the Elderly: Verband tussen verandering in lichaamsgewicht in 5 jaar, en de daarop volgende relatieve mortaliteit bij ouderen met een stabiel, stijgend dan wel dalend lichaamsgewicht.













A GOOD WIFE

Brings balance to a man's life



© Marcel van den Bergh





