

Gezond eten en ouder worden

INLEIDING

Gezond ouder worden is een van de grote uitdagingen van deze tijd. Veel kinderen die nu worden geboren gaan de 100 jaar halen en mogelijk zelfs passeren. De vraag is dan wel hoe. Lichaamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden moeten vooropstaan. Gezond ouder worden hoort te gaan over kwaliteit van leven, oftewel 'add life to years'. In een groot observationeel onderzoek is nagegaan of het voedingspatroon van mensen op middelbare leeftijd invloed heeft op gezond ouder worden. Zo ja, dan heeft dat consequenties voor de dagelijkse praktijk, met name voor patiënten met een chronische aandoening. Daarnaast geeft het goede aanknopingspunten voor preventie, met een eenduidige boodschap over gezonde voeding. Er is al jaren sprake van een 'dieetjungle', mensen zien door de bomen het bos niet meer.

Het doel van dit onderzoek was het verband na te gaan van dieetpatronen op middelbare leeftijd en de prevalentie van 'healthy aging' bij vrouwen (*Nurse Health Study*). De onderzoekers keken naar overleving, chronische aandoeningen, cognitieve functies, fysieke functies en mentale gezondheid.

ONDERZOEK

Design In een groot cross-sectioneel observationeel onderzoek werden 10.670 middelbare vrouwen 15 jaar lang gevolgd. Deze vrouwen hadden bij aanvang geen chronische ziekten en waren relatief gezond. Zij waren tussen de 50 en 60 jaar oud (gemiddelde leeftijd 59 jaar). De vrouwen leverden allerlei dieetdata en informatie over hun gezondheid. Meetinstrumenten voor de kwaliteit van het dieet waren de Amerikaanse *Alternative Healthy Eating Index (AHEI-2010)* en de *Alternative Mediterranean Diet scores (A-MeDi)*. Beide vragenlijsten staan bekend als valide en betrouwbaar voor voedingsonderzoek. Ze gaan specifiek over voeding en nutriënten waarvan bekend is dat ze samenhangen met een lagere kans op het ontwikkelen van chronische aandoeningen en vroegtijdige dood. Primaire eindmaat was 'healthy aging', gedefinieerd als overleven tot minimaal 70 jaar (of ouder) zonder chronische aandoeningen of grote veranderingen in cognitieve, fysieke en mentale gezondheid.

Resultaten De onderzoekers vonden na multivariate analyse (gecorrigeerd voor BMI, roken en fysieke activiteiten) dat grotere dieetrouw aan de AHEI-2010 en de A-MeDi op middelbare leeftijd waren gerelateerd aan betere oddsratio's voor 'gezond' versus 'usual' ouder worden, respectievelijk 34% (95%-BI 9% tot 66%) en 46% (95%-BI 17% tot 83%). In de analyse van de 4 losse componenten van gezond ouder worden (chronische ziekten, cognitief, fysiek en mentaal functioneren) gaven de twee dieetpatronen een significante associatie van een grotere likelihood ratio van géén grote beperkingen in fysiek en mentaal functioneren.

Conclusie van de auteurs De onderzoekers concluderen dat een

betere kwaliteit van het voedingspatroon op middelbare leeftijd sterk samenhangt met een betere gezondheid en welzijn van ouderen.

INTERPRETATIE

In dit grote observationele onderzoek vonden de onderzoekers een significant verband tussen een gezond voedingspatroon bij vrouwen op middelbare leeftijd en 'healthy aging'. Dit verband komt als 'sterk' naar voren. De onderzoekers verstaan onder een gezond voedingspatroon het dagelijks nemen van ruime hoeveelheden plantaardige voeding: groente, fruit en graanproducten zoals (volkoren) pasta, aardappels, (bruin)brood en (zilvervlies)rijst. Daarnaast tweemaal per week vette vis zoals haring of zalm, een matige inname van alcohol (maximaal twee glazen per dag) en weinig rood of industrieel bewerkt vlees. Dit gezonde voedingspatroon sluit naadloos aan bij de Richtlijn goede voeding van de Gezondheidsraad.

Het onderzoek kent een aantal beperkingen. In de eerste plaats betreft het uitsluitend middelbare blanke vrouwen en het is de vraag of de uitkomsten ook voor middelbare mannen en mensen van niet-kaukasische afkomst gelden. Een ander punt is of de twee vragenlijsten voldoende zijn om een juiste inschatting te maken van het dieetpatroon, en of de deelnemers hebben ingevuld wat ze werkelijk eten. Sterke punten van het onderzoek zijn het grote aantal deelnemers, de lange follow-up en de vier dimensies van gezondheid als uitkomstmaat. Dit laatste gebeurt maar zelden. Dit onderzoek toont vooral aan dat een gezond voedingspatroon niet alleen bijdraagt aan fysiek, maar ook aan cognitief en mentaal beter functioneren.

Wederom is er bewijskracht gevonden voor een verband tussen elementen van het mediterrane voedingspatroon en gezondheid. Dit heeft implicaties voor de dagelijkse praktijk. Het onderzoek is een pleidooi voor gebruik van de Richtlijn goede voeding van de Gezondheidsraad in de spreekkamer. De tijd is rijp is om één taal te spreken over wat een gezond voedingspatroon is, waardoor verwarring en wantrouwen hierover afnemen. Daarnaast moet het een duidelijker en zichtbaardere boodschap worden bij gezondheidsbevordering, zeker als het gaat om chronische patiënten of kwetsbare ouderen. Een punt van aandacht hierbij is de 'onzichtbare' diëtiste die is opgeleid om deze boodschap te communiceren, maar ook met handen voeten is gebonden aan de zorgverzekeraar omdat die haar begeleiding maar zeer beperkt vergoedt. ■

LITERATUUR

- 1 Samieri C, Sun Q, Townsend MK, Chiuve SE, Okereke OI, Willet WC, et al. The Association between dietary patterns at midlife and health in aging. An observational study. *Ann Intern Med* 2013;159:584-91.