

# GEZOND OUDER WORDEN

4<sup>e</sup> geheel herziene en gewijzigde druk, augustus 2018

Copyright 2018 © Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

**Auteur:** Consumentenbond

**Redactie:** Vreni van Unen

**Eindredactie:** Mediaeval Tekst en Vorm

**Verder werkte mee:** prof. dr. M.G.M. Olde Rikkert, klinisch geriater en hoofd Afdeling Geriatrie en Alzheimer Centrum Nijmegen, Radboudumc

**Grafische verzorging:** PUUR Publishers

**Foto omslag:** iStockphoto

**Foto's binnenwerk:** iStockphoto

ISBN 978 905951 4232

NUR 860

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# INHOUD

	<b>Inleiding</b> .....	<b>13</b>
<b>1</b>	<b>Over ouder worden</b> .....	<b>15</b>
1.1	<b>We worden steeds ouder</b> .....	<b>16</b>
1.2	<b>Ouder dan muizen</b> .....	<b>17</b>
	1.2a Vruchtbaarheid verandert .....	17
1.3	<b>Hoe verouderen we?</b> .....	<b>19</b>
1.4	<b>Meerdere factoren</b> .....	<b>20</b>
	1.4a Nóg ouder .....	20
1.5	<b>Lichamelijke veranderingen bij veroudering</b> .....	<b>21</b>
	1.5a Cellen .....	23
	1.5b Weefsels.....	24
	1.5c Eerder duizelig.....	24
	1.5d Oren en ogen .....	25
	1.5e Lagere inspanning .....	25
	1.5f Drogere slijmvliezen .....	25
	1.5g Iets vergeetachtiger .....	25
	1.5h Minder vocht, meer vet .....	25
	1.5i Kleiner en krommer .....	25
	1.5j Meer veranderingen.....	26
<b>2</b>	<b>Zo word ik gezond oud</b> .....	<b>27</b>
2.1	<b>Blijf bewegen</b> .....	<b>29</b>
2.2	<b>Oefen de geest</b> .....	<b>30</b>

<b>2.3</b>	<b>Houd contact</b> .....	<b>30</b>
<b>2.4</b>	<b>Eet gezond</b> .....	<b>31</b>
<b>2.5</b>	<b>Stop met roken</b> .....	<b>32</b>
	2.5a Gelukkiger en gezonder .....	32
	2.5b Motivatie .....	33
	2.5c Hulpmiddelen .....	34
	2.5d Alternatieven .....	35
	2.5e Naar de huisarts .....	37
<b>2.6</b>	<b>Wees heel matig met alcohol</b> .....	<b>37</b>
<b>2.7</b>	<b>Blijf op gewicht</b> .....	<b>37</b>
<b>2.8</b>	<b>Haal de griepvaccinatie</b> .....	<b>38</b>
<b>2.9</b>	<b>Vitaminepillen en supplementen</b> .....	<b>38</b>
<b>2.10</b>	<b>Ga op tijd naar de huisarts</b> .....	<b>39</b>
	2.10a Alarm! .....	40
<b>2.11</b>	<b>Zorg voor voldoende slaap</b> .....	<b>41</b>
<b>2.12</b>	<b>Wees voorzichtig met geneesmiddelen</b> .....	<b>41</b>
<b>3</b>	<b>Gezond eten</b> .....	<b>43</b>
<b>3.1</b>	<b>Richtlijnen</b> .....	<b>44</b>
	3.1a De vijf V's van gezond eten .....	44
<b>3.2</b>	<b>Vetten</b> .....	<b>45</b>
	3.2a Vet herkennen .....	46
	3.2b Visvetzuren .....	47
<b>3.3</b>	<b>Voldoende voedingsvezels</b> .....	<b>48</b>
	3.3a Groente en fruit .....	49
	3.3b Aardappelen .....	50
	3.3c Rijst .....	51
	3.3d Pasta .....	51
<b>3.4</b>	<b>Vermogen (energie)</b> .....	<b>52</b>
<b>3.5</b>	<b>Vocht</b> .....	<b>53</b>
<b>3.6</b>	<b>Vitaminen</b> .....	<b>53</b>
	3.6a Vitamine D .....	53
	3.6b Vitamine B12 .....	55
<b>3.7</b>	<b>Minder zout</b> .....	<b>55</b>

3.7a	Stapsgewijs minderen .....	56
<b>3.8</b>	<b>Superfoods?</b> .....	<b>58</b>
3.8a	Gezondheidseffecten .....	58
<b>4</b>	<b>Bewegen &amp; afvallen</b> .....	<b>59</b>
<b>4.1</b>	<b>Positieve effecten van beweging</b> .....	<b>60</b>
4.1a	Fitter .....	60
4.1b	Kwalen voorkomen en genezen .....	60
4.1c	Prettiger oud worden .....	61
4.1d	Prima voor brein en geest .....	61
<b>4.2</b>	<b>Hoeveel bewegen?</b> .....	<b>62</b>
<b>4.3</b>	<b>Welke sport of vorm van beweging kiezen?</b> .....	<b>64</b>
4.3a	Lichamelijke veranderingen .....	64
4.3b	Geschikte activiteiten voor ouderen .....	65
<b>4.4</b>	<b>Afvallen</b> .....	<b>68</b>
4.4a	Gewicht bepalen .....	69
4.4b	Hoe kun je het beste afvallen? .....	71
4.4c	Op gewicht blijven of licht afvallen .....	74
<b>5</b>	<b>Horen &amp; zien</b> .....	<b>77</b>
<b>5.1</b>	<b>Horen</b> .....	<b>78</b>
5.1a	Bouw van het oor .....	78
5.1b	Oorproblemen .....	79
5.1c	Diagnose .....	80
5.1d	Naar de audicien .....	81
5.1e	Hoortoestellen .....	82
5.1f	Meer hulpmiddelen .....	85
<b>5.2</b>	<b>Zien</b> .....	<b>86</b>
5.2a	Bouw van het oog .....	86
5.2b	Oogproblemen .....	88
5.2c	Andere oogkwalen .....	93
<b>6</b>	<b>Een heldere geest</b> .....	<b>95</b>
<b>6.1</b>	<b>Zenuwstelsel</b> .....	<b>96</b>

6.1a	De hersenen .....	97
<b>6.2</b>	<b>Geheugen</b> .....	<b>97</b>
6.2a	Vergeten hoort erbij .....	98
6.2b	Geheugentraining .....	99
6.2c	Eten tegen vergeten? .....	100
<b>6.3</b>	<b>Dementie</b> .....	<b>101</b>
6.3a	Verward of dement? .....	101
6.3b	Soorten dementie .....	102
6.3c	Ziekte van Alzheimer .....	104
6.3d	Wat kun je zelf doen? .....	105
<b>7</b>	<b>Uitgerust &amp; vrolijk</b> .....	<b>109</b>
<b>7.1</b>	<b>Slaap</b> .....	<b>110</b>
7.1a	Slaapmiddelen .....	111
7.1b	Slapeloos door depressie .....	114
<b>7.2</b>	<b>Depressie</b> .....	<b>114</b>
7.2a	Oorzaken .....	114
7.2b	Diagnose .....	115
7.2c	Voorkomen? .....	116
7.2d	Wat kun je zelf doen? .....	116
7.2e	Winterdip en winterdepressie .....	119
<b>7.3</b>	<b>Angststoornissen</b> .....	<b>121</b>
7.3a	Wat kun je zelf doen? .....	121
<b>8</b>	<b>Stevige botten, gewrichten &amp; gebit</b> .....	<b>123</b>
<b>8.1</b>	<b>Botontkalking</b> .....	<b>124</b>
8.1a	Risicofactoren .....	125
8.1b	Osteoporose tegengaan door voeding .....	126
8.1c	Osteoporose tegengaan door beweging .....	128
8.1d	Preventieve medicatie? .....	130
<b>8.2</b>	<b>Reuma</b> .....	<b>131</b>
8.2a	Artrose .....	131
<b>8.3</b>	<b>Jicht</b> .....	<b>135</b>
<b>8.4</b>	<b>Gebit</b> .....	<b>136</b>

<b>9</b>	<b>Sterk hart, schone vaten</b> .....	<b>139</b>
<b>9.1</b>	<b>Hart- en vaatproblemen</b> .....	<b>141</b>
	9.1a Mannen en vrouwen .....	142
	9.1b Overgang en hart- en vaatziekten .....	144
<b>9.2</b>	<b>Risicofactoren</b> .....	<b>144</b>
	9.2a Hoge bloeddruk.....	144
	9.2b Verhoogd cholesterol .....	146
	9.2c Overgewicht .....	146
	9.2d Diabetes.....	147
	9.2e Erfelijke factor.....	147
<b>9.3</b>	<b>Risico verkleinen</b> .....	<b>148</b>
	9.3a Niet roken.....	148
	9.3b Bewegen.....	149
	9.3c Gewicht .....	150
	9.3d Voeding.....	150
	9.3e Minder stress .....	157
	9.3f Aspirientje? .....	157
<b>10</b>	<b>Genoeg lucht</b> .....	<b>159</b>
<b>10.1</b>	<b>Veroudering luchtwegen</b> .....	<b>161</b>
<b>10.2</b>	<b>Bronchitis en longontsteking</b> .....	<b>162</b>
	10.2a Wat kun je zelf doen? .....	162
<b>10.3</b>	<b>COPD en astma</b> .....	<b>163</b>
	10.3a Wat kun je zelf doen? .....	165
<b>11</b>	<b>Droog, maar niet te droog</b> .....	<b>167</b>
<b>11.1</b>	<b>Incontinentie</b> .....	<b>169</b>
	11.1a Vormen .....	170
	11.1b Wat kun je zelf doen? .....	171
	11.1c Opvangmateriaal .....	172
<b>11.2</b>	<b>Urineweginfectie</b> .....	<b>172</b>
	11.2a Wat kun je zelf doen? .....	174
<b>11.3</b>	<b>Uitdroging</b> .....	<b>175</b>
	11.3a Droge huid .....	176

<b>11.4</b>	<b>Nierinsufficiëntie</b> .....	<b>180</b>
	11.4a Chronisch en acuut .....	181
	11.4b Gezond leven .....	182
<b>12</b>	<b>Gezonde darmen &amp; maag</b> .....	<b>183</b>
<b>12.1</b>	<b>Verstopping</b> .....	<b>184</b>
	12.1a Wat kun je zelf doen? .....	185
	12.1b Aambeien .....	188
<b>12.2</b>	<b>Maag- en darmzweren</b> .....	<b>190</b>
	12.2a Wat kun je zelf doen? .....	190
<b>12.3</b>	<b>Ondervoeding</b> .....	<b>191</b>
	12.3a Wanneer is er sprake van ondervoeding? .....	192
<b>13</b>	<b>Klieren &amp; hormonen</b> .....	<b>195</b>
<b>13.1</b>	<b>Diabetes</b> .....	<b>196</b>
	13.1a Twee vormen .....	197
	13.1b Wat kun je zelf doen? .....	198
<b>13.2</b>	<b>Seks op oudere leeftijd</b> .....	<b>199</b>
	13.2a Seks na de overgang .....	199
	13.2b Erectiestoornissen .....	200
	13.2c Testosteron .....	202
<b>14</b>	<b>Greep op kanker</b> .....	<b>203</b>
<b>14.1</b>	<b>Kanker en onze leefstijl</b> .....	<b>204</b>
	14.1a Rook niet .....	205
	14.1b Let op je gewicht .....	205
	14.1c Beweeg voldoende .....	206
	14.1d Eet gezond .....	207
	14.1e Deelname aan bevolkingsonderzoek .....	210
<b>14.2</b>	<b>Borstkanker</b> .....	<b>211</b>
	14.2a Wat kun je zelf doen? .....	212
<b>14.3</b>	<b>Huidkanker</b> .....	<b>213</b>
	14.3a Voorzichtig met zonlicht .....	214
<b>14.4</b>	<b>Darmkanker</b> .....	<b>216</b>



14.4a	Uitzaaiing .....	216
14.4b	Risicofactoren .....	217
<b>14.5</b>	<b>Longkanker</b> .....	<b>217</b>
14.5a	Risicofactoren .....	218
<b>14.6</b>	<b>Prostaatkanker</b> .....	<b>218</b>
14.6a	Geen bevolkingsonderzoek .....	219
14.6b	Wat kun je zelf doen? .....	220



# INLEIDING

We worden steeds ouder. Deels omdat onze levensomstandigheden aanzienlijk zijn verbeterd, maar ook omdat we steeds meer over gezondheid weten en er allerlei nieuwe behandelmethoden zijn ontwikkeld. Het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van normale veroudering (gerontologie) en verouderingsziekten (geriatrie) is volop in ontwikkeling. Dit boek geeft de laatste inzichten uit beide vakgebieden, met een sterk accent op de gezondheidsaspecten waar je zelf invloed op hebt.

We worden niet alleen ouder, maar blijven ook veel langer gezond dan vroeger (zie het kader 'Het is goed ouder worden in Nederland' op pagina 16). Ouderdom hoeft beslist niet synoniem te zijn met afhankelijkheid en aftakeling. Dat neemt niet weg dat sommige aandoeningen bij ouderen beslist vaker voorkomen, zoals kanker en dementie. Een lichtpunt is dat ziekten, met name een aantal vormen van kanker, op hoge leeftijd veelal aanzienlijk trager verlopen. Bovendien zijn die aandoeningen vaak verwant aan verouderingsprocessen en kunnen we wel de- gelijk dingen doen (of juist laten) om het risico erop te verkleinen en de progressie te vertragen.

In Nederland wonen nu drie miljoen 65-plussers. In 2040 zal dat 4,5 miljoen zijn, een kwart van de bevolking. Niet alleen worden we steeds ouder, we blijven ook steeds langer zelfstandig. Het aantal 65-plussers dat thuis woont is in korte tijd snel toegenomen, blijkt uit onderzoek van de Nederlandse Zorgautoriteit. Inmiddels is dat maar liefst 94 procent. Vooral onder 85-plussers neemt het aantal snel toe: van 65 procent in 2012 tot 72 procent in 2016.

Langer zelfstandig blijven wonen biedt enorme voordelen: je blijft er alerter van, je kunt je sociale netwerk beter onderhouden, je kunt meestal doen en laten wat je zelf wilt. Het is fijn als je daarbij zo gezond mogelijk bent. Daar wil dit boek bij helpen.

Bij gezond ouder worden draait alles om leefstijl en daarbij zien we een aantal pijlers: gezond eten, veel bewegen, niet roken, niet (te veel) drinken en niet dik worden. Dit boek biedt allerlei adviezen: wie die opvolgt, komt al een heel eind. We reiken keuzemogelijkheden aan waaruit je het beste advies kunt kiezen, goed

passend bij je persoonlijke situatie. Het belangrijkste criterium daarbij is te kiezen voor iets waarvan je de meeste winst verwacht. Gedragsverandering is immers moeilijk, er moet ook worden meegewogen wat haalbaar is. Veel van onze 'slechte' gewoonten zijn niet gebaseerd op bewuste beslissingen, maar op routine. Daarin verandering brengen is mogelijk, maar niet gemakkelijk. Bewustwording van het werkelijke motief achter een gewoonte helpt daarbij.

Welke keuzes je maakt, hangt ook af van wat je gezondheid toelaat. Vaak is dit zelf te beoordelen, soms is hiervoor advies nodig van de huisarts of een klinisch geriater, de specialist in verouderingsproblemen.

Om tot het eind van je leven in goede conditie te verkeren, moet je vanaf je vijftigste je reserves vakkundig beheren en jezelf blijven aanpassen aan verandering. Maak dus tijdig een balans op van voedingsgewoonten, fysieke conditie, conditie van organen en zintuigen en sociaal netwerk. Werk waar nodig vervolgens aan verbetering en aanpassing.

Al lezend in dit boek zal duidelijk worden dat je via je leefstijl meer grip hebt op een gezonde oude dag dan misschien gedacht.



# OVER OUDER WORDEN

1

Waarom verouderen we eigenlijk?  
Hoe snel gebeurt dat? En wat houdt het  
precies in?

Verouderen is een natuurlijk verschijnsel, dat vrijwel alle levende wezens treft (zie het kader hieronder). De Amerikaanse fotograaf Anthony Cerniello wist het hele proces, van peuter tot bejaarde, te vangen in een filmpje van vijf minuten genaamd 'Project Danielle'. Maar waarom wordt de ene soort ouder dan de andere? En wanneer begint dat verouderingsproces?

Hoe veroudering precies ontstaat, kunnen we nog steeds niet helemaal verklaren – vandaar dat er zo veel verschillende theorieën over bestaan. Veroudering zelf kunnen we niet tegengaan, maar aan de negatieve bijverschijnselen ervan kunnen we wel degelijk wat doen.

## 1.1 We worden steeds ouder

Vrijwel alle levende wezens maken een verouderingsproces door. De ene soort veroudert sneller dan de andere, maar de maximale levensduur is binnen elke soort min of meer constant. Bepalende factoren voor de levensduur zijn:

- de lichaamsmassa;
- de massa en de complexiteit van het zenuwstelsel;
- de mate van blootstelling aan schadeprikkelers;
- de doeltreffendheid van de systemen om genetisch materiaal en eiwit-enzymen te herstellen;
- de mate waarin eiwitten (de bouwstenen) worden vernieuwd.

### De onsterfelijke hydra

Dat leven niet hetzelfde hoeft te betekenen als veroudering, bewijst de hydra, een zoetwaterweekdier van ongeveer 1 centimeter groot. In de sloot wordt hij opgegeten door een stekelbaarsje of een andere vis, maar in de beschermde omgeving van een laboratorium vertoont de hydra ook na vele jaren geen tekenen van veroudering.

Hoe dat kan? De hydra bezit een onuitputtelijk regeneratief vermogen. Verlies van een deel van het lichaam kan zonder blijvende schade worden hersteld, doordat alle lichaamscellen dezelfde functionele capaciteiten hebben. Uit een enkele cel aan de buitenkant van het lichaam kan door knopvorming een volledig nieuwe hydra ontstaan.



Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid is er de laatste 150 jaar sprake van een aanzienlijke toename van de gemiddelde levensverwachting. Dat hebben we te danken aan de sterk verbeterde leefomstandigheden: betere hygiëne,

aanleg van waterleiding en riolering, toegenomen welvaart, betere medicijnen en behandelingen. Daar staat tegenover dat het geboortecijfer in onze maatschappij een daling laat zien.

Door deze 'dubbele vergrijzing' vormen oudere mensen een steeds groter deel van de wereldbevolking. Vandaar de groeiende belangstelling voor het proces van ouder worden, ook onder wetenschappers. De gemiddelde levensverwachting van mensen is in de afgelopen anderhalve eeuw flink toegenomen, met een gemiddelde snelheid van 0,2 jaar per kalenderjaar. Het is opmerkelijk dat dat effect niet afzwakt. Ook de maximale levensduur is sterk toegenomen: het record staat op 122 jaar, de leeftijd die de Française Jeanne Calment in 1996 bereikte.

## 1.2 Ouder dan muizen

In de evolutie gaat het om het voortbestaan van de soort. Daarbij worden onderhoud (de gemiddelde levensduur van een soort) en vruchtbaarheid (hoeveelheid nakomelingen) tegen elkaar afgewogen. Als een soort veel bedreigingen kent, reageert de natuur door de vruchtbaarheid te vergroten en te versnellen. Het voortbestaan van de soort moet immers zekergestellt worden. Maar als een soort goed blijkt te kunnen overleven, wordt de evolutionaire energie besteed aan onderhoud: een langer leven.

Dit verklaart waarom de mens langer kan leven dan een muis. Wij mensen hebben weinig vijanden en dus kunnen we ons permitteren minder te investeren in vruchtbaarheid en meer in onderhoud. Dat zien we terug in een lange draagtijd, een lange ontwikkeling tot volwassenheid, een beperkt aantal nakomelingen en een lange levensduur.

### 1.2a Vruchtbaarheid verandert

Toen het ons nog niet zo goed ging, zorgde een minderheid van de vrouwen voor een meerderheid van de nakomelingen. Tegenwoordig krijgt een meerderheid van de vrouwen nakomelingen, ook de vrouwen die minder vruchtbaar zijn. Dat betekent dat in de komende generaties de erfelijke code voor verminderde vruchtbaarheid in toenemende mate tot uiting zal komen. Daardoor wordt er minder geïnvesteerd in vruchtbaarheid en meer in onderhoud. Theoretisch is dus voor de komende generaties een hogere levensverwachting mogelijk, die ten koste gaat van de vruchtbaarheid.