

Voor de manier waarop mensen ouder worden is leefstijl belangrijker dan genetica. Voeding speelt daarbij een belangrijke rol. **Assistent-professor Pol Grootswagers** doet hier onderzoek naar. Hij legt uit wat je zelf kan doen om zo gezond mogelijk ouder te worden.

Tekst Franca van Dalen | Foto Linelle Deunk

VOEDING EN VEROUDERING

‘Je kunt veroudering niet omdraaien, wel afremmen’

Iedere ochtend een boterham met hagelslag? Pol Grootswagers is er geen voorstander van. Hij werkt als assistent-professor aan Wageningen University en doet onder meer onderzoek naar spiergezondheid bij ouderen. Voldoende eiwitten spelen daarin een belangrijke rol, net als blijven bewegen. “Op dit moment onderzoeken we hoe mensen verouderen”, zegt hij. “We kijken hiervoor in een grote dataset naar iemands échte leeftijd, de biologische leeftijd. Wie verouderd versneld en wie verouderd juist vertraagd? Wat kunnen we leren van die laatste groep als we kijken naar voeding en leefstijl?”

Naar welke leeftijdsgroep kijken jullie?

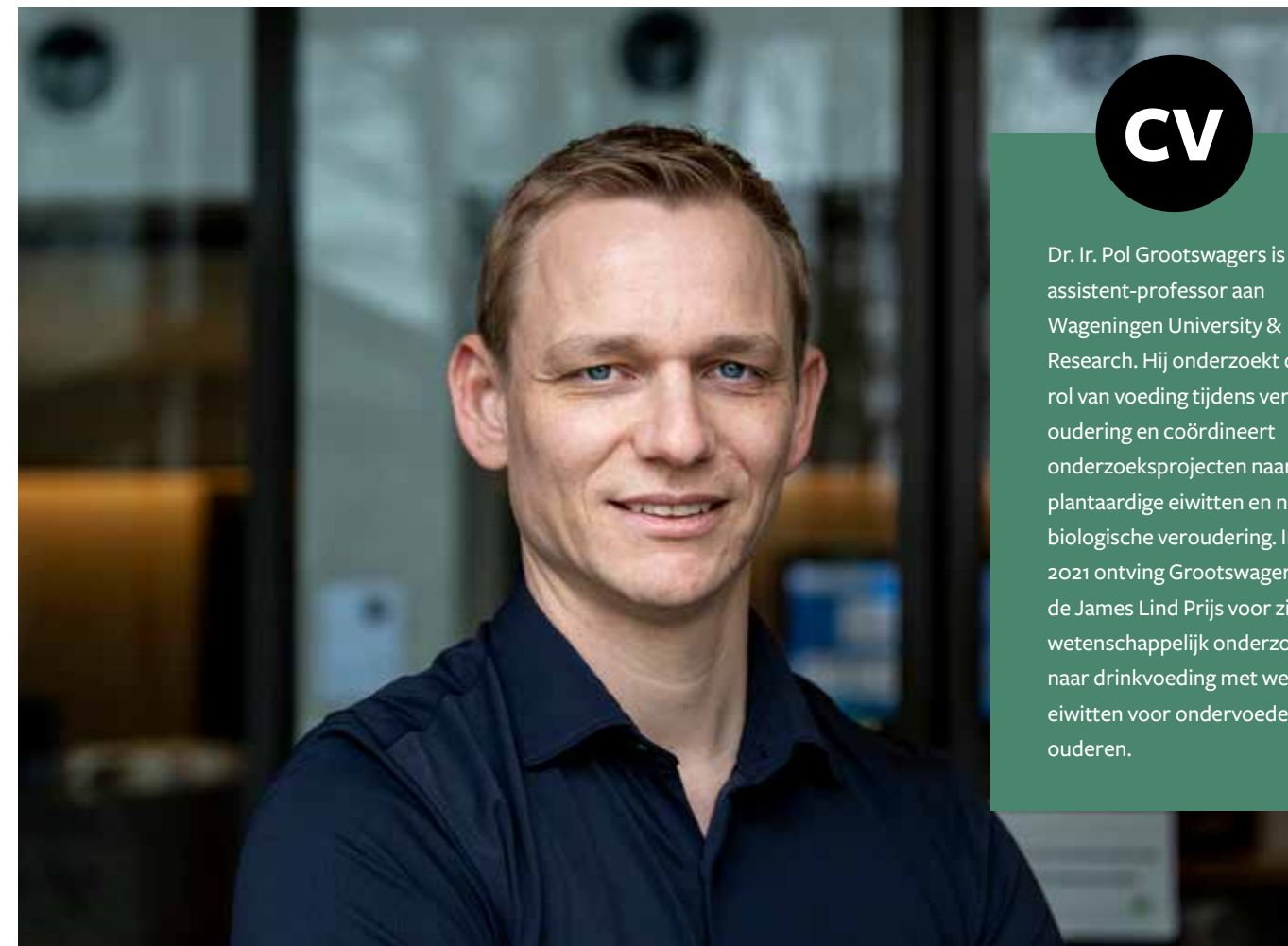
“Er wordt al snel gekeken naar mensen die heel oud werden, zoals Hendrikje van Andel die op 115-jarige leeftijd overleed. Maar dat is één individu met een bijzonder genenpakket. Het is veel zinniger om een grote groep 60-ers onder de loep te nemen en dan te kijken wie er biologisch nog 50 is. Wat doen die mensen anders dan de rest waardoor ze trager verouderen? Dan zie je dat leefstijl een belangrijke rol speelt.”

Die genen zijn dus niet zo belangrijk?

“Als je puur kijkt naar mensen die verschillend ouder worden, dan komt dat voor maximaal 25 procent door hun genen. 75 procent komt dus door andere invloeden. De gemiddelde levensverwachting is iets aan het dalen in Europa en dat wordt voor een groot deel toegeschreven aan leefstijl en een slecht dieet. Je kunt veroudering niet omdraaien, maar wel wat afremmen. En daar heb je voor een deel zelf de hand in. Mensen zeggen bijvoorbeeld vaak: ‘Mijn stofwisseling wordt minder nu ik ouder word.’ Maar dat gebeurt pas na je 80ste en niet eens zo gek veel. Als je spiermassa afneemt, neemt ook je verbranding af. Blijf je bewegen en goed voor je spieren zorgen, dan kun je je spiermassa intact houden. Dan heb je op je 60ste nog steeds dezelfde verbranding als toen je 20 was.”

Helpt het om alsnog te beginnen met sporten?

“Ja, je kunt op elke leeftijd nog spiermassa kweken. Gemiddeld worden mensen inactiever als ze ouder worden. Elke stap die je extra zet helpt. Je ziet het meeste effect als je ook krachttraining doet, want dan



CV

Dr. Ir. Pol Grootswagers is assistent-professor aan Wageningen University & Research. Hij onderzoekt de rol van voeding tijdens veroudering en coördineert onderzoeksprojecten naar plantaardige eiwitten en naar biologische veroudering. In 2021 ontving Grootswagers de James Lind Prijs voor zijn wetenschappelijk onderzoek naar drinkvoeding met weieiwitten voor ondervoede ouderen.

trigger je je lichaam om meer spier- en botmassa aan te maken. Je hoeft hiervoor niet drie keer per week naar de sportschool als je dat helemaal niets vindt. Je kunt ook de trap wat vaker nemen, het liefst met twee treden tegelijk. Zelfs met het tillen van zware boodschappentassen belast je spieren.”

Zorg dus dat je actief blijft.

“Ja, dat is erg belangrijk voor spieren, botten en je algemene gezondheid. En ook als je wilt afvallen, dan moet je óf actiever worden, óf je voedselinname moet omlaag. Tegelijkertijd is het wel heel belangrijk te letten op wát je binnenkrijgt. Het eten van eiwitten is enorm belangrijk. Het heeft een gunstig effect op het behoud van spiermassa en -kracht en gaat spieraafbraak tegen. Je spieren worden continu ververst. Daarvoor

‘Spiermassa kun je op elke leeftijd nog kweken, elke stap die je zet helpt’

heb je bouwsteentjes nodig. Als je ouder wordt zou je meer eiwitten moeten eten, maar veel 60-plussers krijgen onvoldoende binnen, met name bij het ontbijt. Neem in plaats van zoet beleg eens een eitje bij het ontbijt of een schaaltje yoghurt, of kwark. In die yoghurt zitten ook calcium en goede bacteriën, dus ►

dat is ook goed voor je darmen. Verder eten veel Nederlanders te weinig vezels. Peulvruchten, zilvervliesrijst, volkorenpasta en volkorenbrood zijn goede bronnen.”

En dat zorgt dat je minder snel verouderd?

“Uiteindelijk wel. Je kunt jezelf de vraag stellen: wat is veroudering precies? Daar hebben wetenschappers de ‘12 hallmarks of ageing’ voor gedefinieerd: biologische processen die veroudering veroorzaken. Zo worden je telomeren, de beschermende uiteinden van chromosomen, korter na elke celdeling, wat bijdraagt aan het verouderingsproces. Maar je hebt ook steeds meer laaggradige ontstekingen in je lichaam, cellen ruimen afvalstoffen minder goed op en je DNA raakt beschadigd. Je kunt per *hallmark* bekijken wat je er met voeding tegen kunt doen.”

Waarom zijn die laaggradige ontstekingen erg?

“Zo’n voortdurend ontstekingsproces veroorzaakt subtiele schade aan weefsels en organen, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen. Het eten van gezonde voeding helpt die ontstekingen verminderen. Dat proces kun je stimuleren door wat minder te eten. Uit studies met dieren blijkt dat als ze 30 procent minder calorieën binnenkrijgen, ze een stuk langer leven. Het lichaam gaat dan meer energie besteden aan het opruimen van rommel in je cellen en dat is heel goed tegen veroudering. Het is daarbij wel belangrijk dat dit nooit ten koste gaat van de inname van essentiële voedingsstoffen – vooral bij ouderen – om ondervoeding en spierverlies te voorkomen.”

En supplementen, hoe zit het daarmee?

“Het is heel moeilijk om voldoende vitamine D uit je voeding te halen, tenzij je heel veel vis eet. Een vitamine D-supplement is daarom, zeker voor ouderen, echt aan te raden. De rest van je voedingsstoffen haal je gewoon uit je eten. Calcium is belangrijk, dat zit in melkproducten en kaas, maar ook in groene groenten en graanproducten. En omega 3-vetzuren. Vette vis is daarvan de belangrijkste bron. Verder zit het een beetje in lijnzaad, vlees en groene bladgroente. Als je geen vis eet, dan kan een supplement verstandig zijn. En als je ouder wordt en bepaalde geneesmiddelen gebruikt, neemt de opname van B12 af. Ook alcoholgebruik en darmaandoeningen kunnen een tekort

‘Uit studies met dieren blijkt dat ze langer leven als ze 30% minder calorieën binnenkrijgen’

veroorzaken. Dat kan voor neurologische schade zorgen, dus dat moet je serieus nemen. Als je bloedarmoede-achtige klachten krijgt, dan kun je beter even naar een arts om je bloed te laten checken. Denk aan tintelingen in je vingers, vermoeidheid, evenwichtsproblemen en een verminderde concentratie. Doe dit zeker als je maagzuurremmers gebruikt.”

En magnesium slikken tegen spierkrampen?

“Magnesium is inderdaad belangrijk voor je botten en spieren. Maar de meeste kramp wordt veroorzaakt door onvoldoende hydratatie. Als je ouder wordt, neemt je dorstgevoel af en drinken mensen vaak veel te weinig. Dus voldoende water drinken. Thee en koffie mag ook. Minderen met alcohol zou wel goed zijn. Ouderen hebben al minder lichaamsvocht en alcohol heeft een vochtafdrijvende werking.”

Is biologisch eten beter?

“Er zijn wel studies naar gedaan, maar er is geen bewijs dat het echt gezonder voor je is. Er zitten wel minder pesticiden op. Er zijn voorzichtige aanwijzingen dat pesticiden in je eten misschien leiden tot aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson. Vooral meer plantaardig eten is zinvol. Dat is goed voor je cholesterolwaarden, je metabole gezondheid en voor je microbiom. En het geeft waarschijnlijk ook een lager risico op cardiovasculaire ziektes. Het is wel riskant om over te stappen op volledig plantaardige voeding. Dan kom je in de knoei met je eiwitten. Wil je vlees niet opgeven, eet er dan iets minder van of neem geen vleeswaren op brood. Eet volkoren granen met groenten en wat vette vis en een scheutje olijfolie eroverheen. Je kunt zoveel lekkere dingen met groente, granen en peulvruchten doen. Maar zorg vooral dat eten een feestje blijft.” ■

MY
MY
MY
MY
DU
DU