



## Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is úw leefstijl?

Dit artikel gaat over de relatie tussen overgewicht en ouderdom

## Overgewicht en ouderen

Van alle 65-plussers in Suriname heeft momenteel een groot deel overgewicht. Tevens blijkt dat de 'jonge' ouderen van nu vaker overgewicht hebben vergeleken met 10 jaar geleden. Bij mannen is dat percentage zelfs verdubbeld. Door de toenemende vergrijzing (ten gevolge van de gestegen levensverwachting door betere gezondheidszorg) komen er in de toekomst nog meer ouderen met overgewicht. Er is momenteel veel te weinig aandacht voor dit probleem.

Ouderen leven steeds langer maar hebben ook meer en meer te maken met ziekten en beperkingen. Ouderdom komt vaak met gebreken maar met enige leefstijlaanpassingen, kunnen die toch beperkt blijven.

### Gevolgen ouder worden

Ouder worden wordt geassocieerd met verminderde lichamelijke activiteit. Er vindt een structurele verandering in het spierweefsel plaats, waardoor de spiermassa en spierkracht afnemen. De spiermassa kan in 51 jaar tijd (van 21 tot 70 jaar) met 41 % afnemen. Door deze afname wordt het risico op vallen groter en neemt het fysieke functioneren af.



Naarmate men ouder wordt heeft men vaker te maken met gezondheidsklachten en fysieke beperkingen. Problemen met gezichtsvermogen, gehoor, verstaanbaarheid en bewegen komen voor. Alledaagse handelingen als eten, drinken, koken, traplopen, aan- en uitkleden en boodschappen doen worden hierdoor bemoeilijkt.

### Ontstaan van overgewicht

Bij het ouder worden beweegt men vaak minder, waardoor de spiermassa afneemt. Door deze spierafname en ook de verminderde activiteit, verbruiken ouderen minder energie. Vaak krijgt men nog wel evenveel energie binnen met de voeding, waardoor de energie inname groter is dan het energieverbruik. Hierdoor nemen de vetmassa en de buikomvang toe en ontstaan overgewicht en obesitas.

### Risico's overgewicht bij ouderen

Ernstig overgewicht leidt tot het vaker voorkomen van aandoeningen, verminderde kwaliteit van leven en vroegtijdige sterfte.

• overgewicht, maar voor ieder persoon met overgewicht. Het beveelt in het kort het volgende aan:

- Lagere energie inname met de voeding ten opzichte van het verbruik (dit afstemmen met een diëtist).
- Streef naar een gewichtsverlies van 5 - 15% in een jaar.
- Streef naar een afname van de middelomtrek met 10% in een jaar.
- Minimaal een uur matig intensief bewegen per dag (activiteiten die langer aangehouden kunnen worden zoals fietsen, wandelen, traplopen, huishouden, tuinieren, sport en fitness)
- Minimaal 3 keer per week 30 - 60 minuten aerobe training op 60-80% van de maximale hartfrequentie (bezoek een fysiotherapeut of sportschool voor persoonlijk advies).

### Aandachtspunten voor ouderen tijdens afvallen

Voor ouderen is het belangrijk om tijdens het afvallen zoveel mogelijk de spiermassa, spierkracht en spierkwaliteit optimaal te houden. Ook de botdichtheid is een aandachtspunt. Uit de literatuur blijkt dat verhoogde inname van eiwitten, krachttraining en suppletie van vitamine D een positief effect kunnen hebben op het behoud van spiermassa, -kracht, -kwaliteit en botdichtheid.

### Eiwit

Een verhoogde inname van eiwitten kan de leeftijdsgerelateerde afname van spierweefsel vertragen of zelfs tegengaan en het aantal heupfracturen doen dalen. Onvoldoende inname van eiwit kan leiden tot verlies van spierfunctie en het immuun systeem. Een hoge eiwit inname zou ook leiden tot een verminderd hongergevoel en een langere verzadiging. Door deze eiwitten in combinatie met koolhydraten te gebruiken, worden ze nog beter benut. Twee sneetjes brood met halvarine en een plakje kaas, stukje vlees of vis, pindaakaas of een ei en daarbij een glaasje melk of yoghurt is een perfecte maaltijd.

### Spierversterkende oefeningen (krachttraining)

Spierversterkende oefeningen hebben een positief effect op het lichamenlijk functioneren bij ouderen. Door spierversterkende oefeningen zou de spiermassa beter behouden blijven of zelfs toenemen, zou de spierkracht toenemen, de snelheid van lopen, bewegen en de balans toenemen en de vetmassa afnemen.





## Risico's overgewicht bij ouderen

Ernstig overgewicht leidt tot het vaker voorkomen van aandoeningen, verminderde kwaliteit van leven en vroegtijdige sterfte.

Het voorkomen van hoge bloeddruk (hypertensie), glucose intolerantie, diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten (artritis), urine-incontinentie (ongewenst urineverlies) en staar stijgt naarmate men ouder wordt. Deze complicaties worden ook geassocieerd met overgewicht. Hoewel het voorkomen van diabetes mellitus type 2 en glucose intolerantie vaak wordt toegeschreven aan het ouder worden, blijkt dat het toenemen van de insuline resistentie mede veroorzaakt wordt door het groter worden van de buikomvang in combinatie met minder lichamenlijk actief zijn bij oudere personen.

Ouderen waarvan de buikomvang niet is toegenomen en die lichamenlijk actief zijn blijken minder kans te hebben op het ontwikkelen van diabetes mellitus 2.

Een grote buikomvang wordt geassocieerd met het voorkomen van hoge bloeddruk (hypertensie) en bloedcholesterol. Meer moeite met ademen, obesitas gerelateerde hyperventilatie en slaap apneu (snurken) zien we vooral bij oudere mannen. Naarmate de buikomvang stijgt, nemen de complicaties toe. Ernstig overgewicht (obesitas) leidt veelal tot gewrichtsklachten, met als meest voorkomende knieklachten. Het voorkomen van incontinentie (ongewenst urineverlies) stijgt met de leeftijd en wordt in direct verband gebracht met het toenemen van het lichaamsgewicht. Het risico op een aantal soorten kanker zoals borst, darm, galblaas, pancreas, nier, blaas, baarmoeder en prostaatkanker kan verhoogd worden door obesitas.

Ouderen met obesitas blijken minder spierkracht, wandelsnelheid en lichaamsbalans te hebben dan ouderen met een gezond gewicht. Dit suggereert dat het hebben van obesitas een belangrijke factor is in de afname van het fysieke functioneren en kan verklaren waarom ouderen met obesitas vaker in een verzorgingstehuis worden opgenomen. Het hebben van obesitas (in alle leeftijdscategorieën) leidt dan ook tot verhoogde kosten in de gezondheidszorg.

blijven of zelfs toenemen, zou de spierkracht toenemen, de snelheid van lopen, bewegen en de balans toenemen en de vetmassa afnemen.



## Aandacht voor calcium en vitamine D

Een adequate inname van vitamine D en calcium verlaagt het risico op botbreuken en vallen bij ouderen. Hierbij speelt vooral vitamine D een belangrijke rol. Behalve uit voeding en vitaminetabletten, maken wij Vitamine D in ons lichaam ook aan uit zonlicht. Elke dag enige tijd (15 - 30 min) in het daglicht te zitten of lopen, is ook probaat voor de calciumopname in de botten. Vooral postmenopauzale vrouwen kunnen hier baat bij hebben. 2 - 3 Glazen melk of melkproducten per dag helpt u deze hoeveelheid calcium en vitamine D optimaal binnen te krijgen.

## Belang van preventie van overgewicht

Preventie op het gebied van overgewicht wordt steeds belangrijker. Niet alleen volwassenen en kinderen, maar ook de ouderen nemen toe in gewicht. Het feit dat ondanks dat de meeste ouderen het fastfood-tijdperk door hun leeftijd min of meer zijn ontlopen, zijn de ouderen toch ook ongezonder gaan leven.

Door gezondheidsrisico's bij ouderen met overgewicht zo vroeg mogelijk op te sporen, kan men de nadelige gevolgen van overgewicht voorkomen. Wanneer iemand al aardig op leeftijd is en last heeft van overgewicht, zou het goed zijn zijn of haar leefstijl onder de loep te nemen. Een combinatie van veranderingen in het voedingspatroon en meer lichaamsbeweging is van groot belang om bij ouderen het verlies aan botdichtheid en spiermassa bij het afvallen te beperken. Goede begeleiding is hier dus zeer nodig. Voor afvallen is het nooit te laat, en wie wil er nu geen gezonde oude dag?

Professionele ondersteuning voor gewichtsafname kunt u vinden bij diëtisten, fysiotherapeuten, psychologen en uw huisarts.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar: [surinamewordttezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordttezwaar@gmail.com)

## GoodFood gezondheidstip

### Blijf langer liggen

Ga een halfuurtje eerder naar bed en blijf 's ochtends iets langer liggen. Uit onderzoek blijkt dat als u langer slaapt, u de volgende dag betere keuzes maakt wat betreft eten. Als u uitgerust bent, bent u ook minder geneigd te gaan snacken vanwege vermoeidheid of stress.



## Doelen voor behandeling van overgewicht

De volgende doelen gelden niet alleen voor ouderen met