

# BLIJF GEZOND!

Tips  
voor  
senioren

**Blijf gezond!**

GEORGIE DOM

# BLIJF GEZOND!

TIPS VOOR SENIOREN

**Consumentenbond**

3<sup>e</sup>, geheel herziene en uitgebreide druk, februari 2015

© 2015 Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

**Auteur:** Georgie Dom

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

**Eindredactie:** Vantilt Producties, Nijmegen

**Grafische verzorging:** PUUR Publishers

**Illustraties:** Rogier Trompert (pag. 226 en 251)

**Foto's:** iStockphoto

ISBN 978 90 5951 3099

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 veeleenvoudigd 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>11</b>
<b>1 Over ouder worden</b>	<b>13</b>
1.1 We worden steeds ouder	14
1.2 Ouder dan muizen	15
1.2a Vruchtbaarheid verandert	15
1.3 Hoe verouderen we?	17
1.4 Al met al	18
1.4a Nóg ouder	18
1.5 Wat gebeurt er precies?	19
1.5a Cellen	22
1.5b Weefsels	23
1.5c Eerder duizelig	24
1.5d Oren en ogen	24
1.5e Lagere inspanning	24
1.5f Drogere mond	24
1.5g Iets vergeetachtiger	24
1.5h Minder vocht, meer vet	24
1.5i Kleiner en krommer	24
1.5j Meer veranderingen	26
<b>2 Zo word ik gezond oud</b>	<b>27</b>
2.1 Blijf bewegen	30
2.2 Oefen de geest	31
2.3 Houd contact	31
2.4 Eet gezond	32
2.5 Stop met roken	32

2.5a	Gelukkiger en gezonder	33
2.5b	Motivatie	34
2.5c	Hulpmiddelen	35
2.5d	Liever niet	36
2.5e	Naar de huisarts	38
<b>2.6</b>	<b>Wees matig met alcohol</b>	<b>38</b>
<b>2.7</b>	<b>Blijf op gewicht</b>	<b>39</b>
<b>2.8</b>	<b>Overweeg vaccinatie</b>	<b>40</b>
2.8a	Meer weerstand?	41
<b>2.9</b>	<b>Ga op tijd naar de huisarts</b>	<b>42</b>
2.9a	Alarm!	43
<b>2.10</b>	<b>Voorzichtig met geneesmiddelen</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	<b>Gezond eten</b>	<b>47</b>
<b>3.1</b>	<b>Richtlijnen</b>	<b>48</b>
3.1a	De vijf V's van gezond eten	48
<b>3.2</b>	<b>Goede vetzuursamenstelling</b>	<b>49</b>
3.2a	Vet herkennen	50
3.2b	Visvetzuren	52
<b>3.3</b>	<b>Voldoende voedingsvezels</b>	<b>54</b>
3.3a	Groente en fruit	55
3.3b	Aardappelen	57
3.3c	Rijst	58
3.3d	Pasta	59
<b>3.4</b>	<b>Vermogen (energie)</b>	<b>60</b>
<b>3.5</b>	<b>Vocht</b>	<b>61</b>
<b>3.6</b>	<b>Vitaminen</b>	<b>61</b>
3.6a	Vitamine D	61
3.6b	Vitamine B <sub>12</sub>	63
<b>3.7</b>	<b>Minder zout</b>	<b>64</b>
3.7a	Stapsgewijs minderen	65
<b>3.8</b>	<b>Superfoods?</b>	<b>68</b>
3.8a	Gezondheidseffecten	69
<b>4</b>	<b>Bewegen &amp; afvallen</b>	<b>71</b>
<b>4.1</b>	<b>Gezonde effecten</b>	<b>72</b>
4.1a	Fitter	72
4.1b	Kwalen voorkomen	72
4.1c	Beter herstellen	73
4.1d	Prettiger oud worden	73

4.1e	Prima voor brein en geest	74
4.1f	Kortom	74
<b>4.2</b>	<b>Hoeveel moet ik bewegen?</b>	<b>75</b>
4.2a	Nederlandse Norm Gezond Bewegen	75
<b>4.3</b>	<b>Wat ga ik doen?</b>	<b>78</b>
4.3a	Lichamelijke veranderingen	78
4.3b	Geschikte activiteiten	79
<b>4.4</b>	<b>Afvallen</b>	<b>83</b>
4.4a	Gewicht bepalen	84
4.4b	Hoe val ik af?	86
4.4c	Op gewicht blijven	91
<b>5</b>	<b>Horen &amp; zien</b>	<b>93</b>
<b>5.1</b>	<b>Horen</b>	<b>94</b>
5.1a	Bouw van het oor	94
5.1b	Oorproblemen	94
5.1c	Diagnose	96
5.1d	Naar de audicien	97
5.1e	Hoortoestellen	99
5.1f	Meer hulpmiddelen	101
<b>5.2</b>	<b>Zien</b>	<b>102</b>
5.2a	Bouw van het oog	102
5.2b	Oogproblemen	103
5.2c	Andere oogkwalen	111
<b>6</b>	<b>Helder blijven</b>	<b>113</b>
<b>6.1</b>	<b>Zenuwstelsel</b>	<b>114</b>
6.1a	Veranderingen	114
6.1b	De hersenen	115
<b>6.2</b>	<b>Geheugen</b>	<b>116</b>
6.2a	Vergeeten hoort erbij	117
6.2b	Geheugentraining?	119
6.2c	Eten tegen vergeten	120
<b>6.3</b>	<b>Dementie</b>	<b>120</b>
6.3a	Verwardheid of dementie?	121
6.3b	Soorten dementie	122
6.3c	Alzheimer	123
6.3d	Wat kan ik zelf doen?	126

<b>7</b>	<b>Uitgerust &amp; vrolijk</b>	<b>131</b>
<b>7.1</b>	<b>Slaap</b>	<b>132</b>
	7.1a Slaapmiddelen	135
	7.1b Slapeloos door depressie	135
<b>7.2</b>	<b>Depressie</b>	<b>136</b>
	7.2a Oorzaken	137
	7.2b Diagnose	138
	7.2c Voorkomen?	138
	7.2d Wat kan ik zelf doen?	139
	7.2e Winterdip	142
<b>7.3</b>	<b>Angststoornissen</b>	<b>144</b>
	7.3a Wat kan ik zelf doen?	144
<b>8</b>	<b>Stevige botten &amp; gewrichten</b>	<b>145</b>
<b>8.1</b>	<b>Botontkalking</b>	<b>146</b>
	8.1a Tegengaan	148
	8.1b Preventief slikken?	154
<b>8.2</b>	<b>Reuma</b>	<b>155</b>
	8.2a Artrose	156
<b>8.3</b>	<b>Jicht</b>	<b>161</b>
<b>9</b>	<b>Sterk hart, schone vaten</b>	<b>163</b>
<b>9.1</b>	<b>Veroudering</b>	<b>165</b>
	9.1a Mannen en vrouwen	166
	9.1b Overgang en hart- en vaatziekten	167
<b>9.2</b>	<b>Risicofactoren</b>	<b>169</b>
	9.2a Hoge bloeddruk	169
	9.2b Verhoogd cholesterol	171
	9.2c Overgewicht	172
	9.2d Diabetes	172
	9.2e Erfelijke factor	173
<b>9.3</b>	<b>Risico verkleinen</b>	<b>173</b>
	9.3a Niet roken	174
	9.3b Bewegen	174
	9.3c Gewicht	176
	9.3d Voeding	176
	9.3e Minder stress	185
	9.3f Aspirientje?	185



<b>10</b>	<b>Genoeg lucht</b>	<b>187</b>
10.1	Veroudering luchtwegen	188
10.2	Bronchitis en longontsteking	189
	10.2a Wat kan ik zelf doen?	189
10.3	COPD	190
	10.3a Wat kan ik zelf doen?	191
<b>11</b>	<b>Droog, maar niet te droog</b>	<b>193</b>
11.1	Incontinentie	195
	11.1a Vormen	196
	11.1b Wat kan ik zelf doen?	197
	11.1c Opvangmateriaal	198
11.2	Urineweginfectie	199
	11.2a Wat kan ik zelf doen?	200
11.3	Uitdroging	202
	11.3a Droge huid	204
11.4	Nierinsufficiëntie	209
	11.4a Chronisch en acuut	209
	11.4b Gezond leven	210
<b>12</b>	<b>Gezonde darmen &amp; maag</b>	<b>211</b>
12.1	Verstopping	213
	12.1a Wat kan ik zelf doen?	213
	12.1b Aambeien	216
12.2	Maag- en darmzweren	218
	12.2a Wat kan ik zelf doen?	218
12.3	Ondervoeding	219
	12.3a Wanneer is er sprake van ondervoeding?	220
<b>13</b>	<b>Actieve klieren &amp; hormonen</b>	<b>223</b>
13.1	Ouderdomsdiabetes	224
	13.1a Twee vormen	225
	13.1b Wat kan ik zelf doen?	227
13.2	Seks op oudere leeftijd	229
	13.2a Erectiestoornissen	229
	13.2b Testosteron	231
<b>14</b>	<b>Greep op kanker</b>	<b>233</b>
14.1	Kanker en onze leefstijl	235
	14.1a Rook niet	235

14.1b	Let op uw gewicht	235
14.1c	Beweeg voldoende	236
14.1d	Eet gezond	237
14.1e	Overweeg deelname aan bevolkingsonderzoek	241
<b>14.2</b>	<b>Borstkanker</b>	<b>242</b>
14.2a	Wat kan ik zelf doen?	243
<b>14.3</b>	<b>Huidkanker</b>	<b>244</b>
14.3a	Voorzichtig met zonlicht	245
<b>14.4</b>	<b>Darmkanker</b>	<b>247</b>
14.4a	Uitzaaiing	248
14.4b	Risicofactoren	248
<b>14.5</b>	<b>Longkanker</b>	<b>249</b>
14.5a	Risicofactoren	250
<b>14.6</b>	<b>Prostaatcancer</b>	<b>250</b>
14.6a	Geen bevolkingsonderzoek	252
14.6b	Wat kan ik zelf doen?	252

# INLEIDING

We worden steeds ouder. Deels doordat onze levensomstandigheden aanzienlijk zijn verbeterd, maar ook doordat 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. In dit boek treft u de laatste inzichten uit beide vakgebieden aan, met een sterk accent op die gezondheidszaken waarvoor u zelf kunt kiezen en die u kunt beïnvloeden, zonder dat u daarbij medische voorkennis nodig heeft. We worden niet alleen ouder, maar blijven ook veel langer gezond dan vroeger. Ouderdom hoeft beslist niet synoniem te staan aan afhankelijkheid en aftakeling. Dat neemt niet weg dat sommige aandoeningen bij ouderen beslist vaker voorkomen, zoals kanker en dementie. Een lichtpunt is dat ziekten op hoge leeftijd veelal aanzienlijk trager verlopen. Bovendien zijn die aandoeningen vaak verwant aan verouderingsprocessen, en zijn er vaak wel degelijk dingen die we kunnen doen (of juist laten) om het risico erop te verkleinen en de progressie te vertragen.

Het eerste hoofdstuk gaat in het algemeen op veroudering in. Hoofdstuk 2 vertelt wat u kunt doen om zo gezond mogelijk ouder te worden, samengevat in tien tips, van stoppen met roken tot het onderhouden van een sociaal netwerk. Drie belangrijke tips krijgen in hoofdstuk 3 en 4 extra aandacht: goede voeding, voldoende beweging en een gezond gewicht.

In de hoofdstukken hierna belichten we wat er in verschillende delen van het lichaam verandert als we ouder worden, en tot welke problemen en kwalen dat kan leiden. Daarbij staat steeds aangegeven wat u zelf kunt doen om een aandoening te voorkomen of de gevolgen ervan te beperken. We gaan slechts beperkt op de behandeling in en beperken ons daarbij tot het noemen van vrij verkrijgbare genees- en hulpmiddelen. Een echt doe-het-zelfboek dus.

Hoofdstuk 5 beschrijft wat er bij het klimmen van de jaren met onze zintuigen gebeurt, met name de ogen en het gehoor. Hoofdstuk 6 gaat in op de geestelijke alertheid, zoals ons geheugen, en dementie. In hoofdstuk 7 leest u over slaapproblemen en depressie.

Hoofdstuk 8 beschrijft de veranderingen in ons bewegingsapparaat; denk aan botontkalking en artrose. Hoofdstuk 9 is gewijd aan hart en bloedvaten. Hierin komen onder

meer belangrijke risicofactoren, zoals hoge bloeddruk en te hoog cholesterol, aan bod, met veel tips hoe u het risico op hart- en vaatziekten kunt voorkomen.

Hoofdstuk 10 gaat over de longen en de problemen die daarbij kunnen ontstaan (denk aan COPD). Ook de urinewegen en de prostaat kunnen bij het ouder worden minder goed functioneren; zie hoofdstuk 11. Hoofdstuk 12 beschrijft de invloed van veroudering op de maag en darmen, met onder meer aandacht voor verstopping, maag- en darmzweren, en ondervoeding. Hoofdstuk 13 behandelt de mogelijke complicaties van de schildklier en de alvleesklier, met aandacht voor ouderdomsdiabetes en seks op oudere leeftijd.

Kanker komt beknopt aan bod in het laatste, geheel nieuwe hoofdstuk 14. We noemen daar de belangrijkste kankersoorten waarmee ouderen te maken kunnen krijgen.

Er staan in de verschillende hoofdstukken van dit boek allerlei adviezen die u kunt volgen om zo gezond mogelijk ouder te worden: 'menukaarten' van wat allemaal mogelijk is. De kunst en de uitdaging is om het menu uit te kiezen dat u de 'beste, lekkerste en meest verteerbare maaltijd' oplevert.

We reiken u keuzes aan waaruit u het beste advies, goed passend bij uw persoonlijke situatie kunt kiezen. Het belangrijkste criterium daarbij is te kiezen voor iets waarvan u de meeste winst verwacht. Gedragsverandering is immers moeilijk, zodat u ook mee moet wegen wat voor u haalbaar is, opdat het een duurzaam gedragspatroon kan worden. 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.

'Goed verteerbaar' wil zeggen dat het menu uitvoerbaar moet zijn gezien uw gezondheidstoestand. Vaak kunt u dit zelf beoordelen, soms heeft u hiervoor advies nodig van uw huisarts of de klinisch geriater, de specialist in verouderingsproblemen. Een laatste tip: om tot het eind van uw leven in goede conditie te verkeren, moet u vooral vanaf 50 jaar uw reserves vakkundig beheren. Maak dus tijdig een balans op van uw voedingsgewoonten, uw fysieke peil, de conditie van uw organen en zintuigen en uw sociale netwerk. Waar nodig werkt u vervolgens aan verbetering.

Al lezend zult u merken dat u via uw leefstijl meer greep op een gezonde oude dag heeft dan u wellicht denkt. Dit boek geeft u daar waardevolle adviezen voor.



Georgie Dom schrijft al bijna 30 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Gezondheid heeft daarbij haar speciale aandacht.



01

# OVER OUDER WORDEN

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 'De onsterfelijke hydra'). Maar waarom wordt de ene soort ouder dan de andere? En wanneer begint dat verouderingsproces?

We zeggen het maar meteen: hoe veroudering precies ontstaat, kunnen we nog steeds niet helemaal verklaren. Vandaar dat er zo veel verschillende theorieën over zijn. De veroudering zelf kunnen we dan wel niet tegengaan, maar aan de negatieve bijverschijnselen ervan kunnen we wel wat doen.

## 1.1 We worden steeds ouder

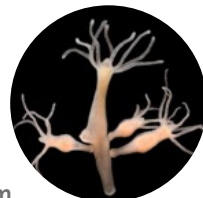
Vrijwel alle levende wezens maken een verouderingsproces door. De ene soort veroudert sneller dan de andere, maar de maximale levensduur is binnen elke soort min of meer constant. Bepalende factoren voor de levensduur zijn:

- de lichaamsmassa;
- de massa en de complexiteit van het zenuwstelsel;
- de mate van blootstelling aan schadeprickers;
- de doeltreffendheid van de systemen om genetisch materiaal en eiwitenzymen 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 cm 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 geen tekenen van veroudering. Ook na vele jaren ziet het diertje er nog jong uit en is het overlijdensrisico niet toegenomen. Hoe dat kan? De hydra bezit een onuitputtelijk regeneratief vermogen. Verlies van ieder 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. Anders gezegd: alle cellen waaruit een hydra is opgebouwd, hebben het vermogen tot voortplanting behouden.



Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid is er een aanzienlijke toename van de gemiddelde levensverwachting. Dat hebben we te danken aan de sterk verbeterde leefomstandigheden (betere hygiëne, aanleg van rioleringen, 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 100 tot 150 jaar 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. In het kort komt het hierop neer: als een soort veel bedreigingen kent, reageert de natuur door de vruchtbaarheid te vergroten. Immers, het voortbestaan van de soort moet zeker gesteld 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. Muizen moeten, omdat ze veel natuurlijke vijanden hebben, meer investeren in vruchtbaarheid en dus minder in onderhoud. Veroudering bij muizen zal dus snel optreden, maar dat is geen probleem, omdat de nakomelingen zich al snel kunnen voortplanten. 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

Een andere interessante ontwikkeling is het feit dat toen het ons nog niet zo goed ging een minderheid van de vrouwen verantwoordelijk was 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. Mogelijk neemt de gemiddelde levensverwachting verder toe door aanpassingen in de erfelijke opmaak. Maar de balans ten opzichte van andere trends, zoals nadelige effecten van toenemend lichaamsgewicht, is nog onduidelijk, waardoor concrete voorspellingen een grote mate van onzekerheid hebben.



## Het is goed oud worden in Nederland

Nederland is een topland voor ouderen. Volgens de *Global Age Watch Index* (oktober 2014) draait ons land wat sociale en economische rijkdom van mensen boven de 60 betreft mee in de wereldtop. We staan op de zesde plek in de ranglijst, die wordt samengesteld door de internationale ouderenorganisatie Help Age International. De organisatie keek naar verschillende categorieën, zoals inkomenszekerheid, gezondheid en sociale welvaart. Daarbij is gebruikgemaakt van gegevens van de United Nations Department of Economic and Social Affairs, de Wereldbank, de International Labour Organization, Unesco en de Gallup World Poll. Ons land kent volgens het rapport in 2014 4 miljoen mensen boven de 60, dat is 23,8% van de totale bevolking. In 2030 en 2050 zal dat stijgen naar respectievelijk 31,7 en 32,9%. Als je 60 bent, heb je gemiddeld nog 24 jaar te goed, waarvan 17,8 jaar in goede gezondheid. Zie voor meer informatie [www.helpage.org/global-agewatch](http://www.helpage.org/global-agewatch).