

En dat is echt een risico voor onze gezondheid

WE ZIJN DIKKER DAN WE DENKEN



Naarmate we ouder worden, komen de kilo's er vaak ongemerkt aan. Ruim 60 procent van de Nederlandse ouderen heeft overgewicht, blijkt uit KBO-PCOB-onderzoek. Al denken we massaal slanker te zijn dan we in werkelijkheid zijn. Corona maakt ons pijnlijk duidelijk hoe risicovol overgewicht is voor onze gezondheid. Gelukkig zijn we best bereid af te vallen. KBO-PCOB onderzoekt in Europees verband of een voedings-app ons straks daarbij kan helpen.

56% van de senioren denkt dat ze op gewicht zijn, terwijl in werkelijkheid slechts 38% op gewicht is

Dat de meeste ouderen hun overgewicht vaak niet als probleem zien, verbaast Marjolein Visser niet. De hoogleraar gezond ouder worden aan de Vrije Universiteit Amsterdam weet dat mensen die zwaarder zijn, de neiging hebben om hun gewicht lager in te schatten dan het is. 'We noemen liever een getal dat dichterbij ligt van ons ideaalgewicht. Ook speelt mee dat veel senioren niet precies weten wanneer er sprake is van overgewicht. Hun leeftijdsgenoten zijn geen goede graadmeter, want velen van hen zijn ook te zwaar.' Zo'n 17 procent van de mensen die meededen aan het onderzoek heeft zelfs obesitas. Dan is het overgewicht zo ernstig dat het grote gevolgen heeft voor de gezondheid.

Steeds iets zwaarder

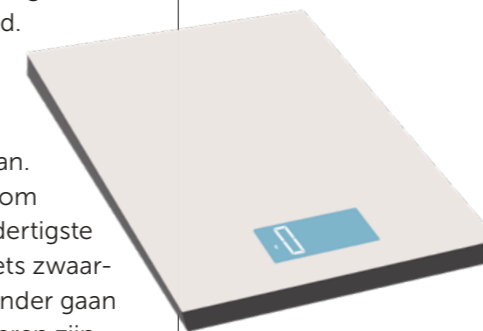
Veel mensen komen naarmate ze ouder worden steeds een beetje aan. Bij vrouwen gebeurt dat vaak rondom de overgang. Visser: 'Al vanaf ons dertigste jaar worden we langzaam steeds iets zwaarder, terwijl we dan juist ook iets minder gaan bewegen. Mensen met kleine kinderen zijn vaak heel actief, maar als de kinderen ouder worden, neemt dit snel af. Later komen daar allerlei kwaaltjes bij die bewegen in de weg zitten. Door een zere knie of stijve rug valt het sporten steeds vaker van de agenda. Als je dan blijft eten wat je altijd gewend was, kom je langzaam aan in gewicht.'

Pas op met pillen en diëten

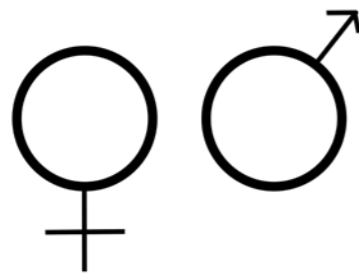
Visser: 'Een pilletje slikken tegen hoge bloeddruk of cholesterol is voor veel mensen iets dat gewoon hoort bij het ouder worden. Je leefstijl aanpassen is een stuk ingewikkelder. Maar het pilletje moet geen excuus zijn om niets aan overgewicht te doen. Je berokkent je lichaam echt schade als je veel te zwaar bent.'

Voor wie wil afvallen, is een streng dieet meestal geen goed idee. Visser: 'Bij veel populaire diëten mis je belangrijke voedingsstoffen. Dit kan uiteindelijk ten koste gaan van de spierkracht of de sterkte van je botten. Dat wil je zeker op latere leeftijd vermijden.'

Als je minder beweegt is het des te belangrijker om kritisch te kijken naar wat je binnen krijgt aan calorieën. Visser: 'Goed om te weten is dat het juist de alledaagse aanpassingen in je voeding zijn die veel opleveren. Je hoeft echt niet op een feestje altijd de taart af te slaan. Laat liever wat vaker het glaasje wijn bij het eten achterwege, kook meer zelf met verse producten en ga vaker een blokje om.'



61% van de Nederlandse senioren heeft overgewicht, waarvan 17% obesitas

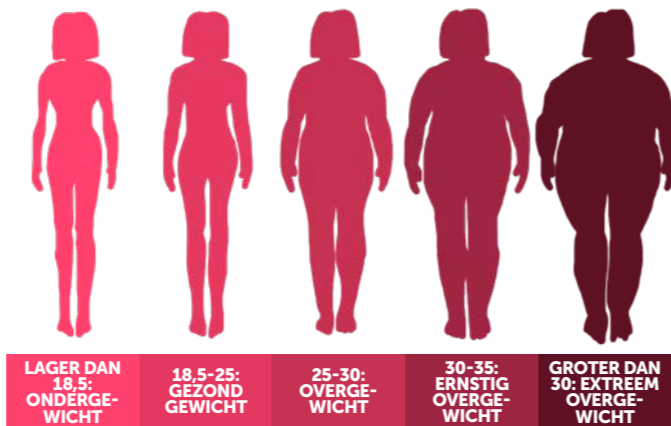


Minder zin in seks

Overgewicht kan leiden tot een te hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte. Bovendien kan het suikerziekte veroorzaken. Wat we vaak niet weten, is dat het tot een heel scala aan andere klachten kan leiden. Visser legt uit: 'Door de vele extra kilo's hebben de gewrichten het zwaarder te verduren. Obesitas kan zelfs zorgen voor incontinentie of verminderde seksuele gevoelens. Daarnaast is bekend dat mensen met obesitas meer kans hebben op een depressie en zijn er steeds meer aanwijzingen dat het geheugen achteruit kan gaan.'

Op naar de diëtist

In de praktijk blijkt dat het vaak een stuk gemakkelijker is om op gewicht te blijven dan om af te vallen. Visser: 'Mijn advies is, sta geregeld op de weegschaal en hou je gewicht in de gaten. En grijp alle hulp aan die je kunt krijgen. Wist je dat de basisverzekering een aantal uren advies van de diëtist rechtstreeks vergoedt? Gezamenlijk kun je in kaart brengen waar je zwakke plekken liggen met eten. Dit helpt je eetgedrag aan te passen.' Ook een lifestylecoach kan helpen bij het afvallen en wordt steeds vaker vergoed.



Bereken uw BMI

Of u overgewicht hebt of obees bent, komt u te weten door uw Body Mass Index (BMI) te berekenen.

Dat doet u zo: deel uw gewicht in kilogram door het kwadraat van uw lengte (meters). Weegt u bijvoorbeeld 65 kilo en bent u 1,68 meter lang, dan deelt u 65 door 1,68 x 1,68. De uitkomst is in dit geval een BMI van 23,2.

Geen zin om zelf te rekenen? Op de website van het Voedingscentrum is een makkelijk invul scherm die uw BMI eenvoudig uitrekent. Voor mensen tot zeventig jaar is een BMI van 25 of meer een teken van overgewicht. Boven de zeventig is dat 27. Voor iedereen geldt: bij 30 of hoger is er sprake van obesitas.

Makkelijk BMI berekenen:
www.voedingscentrum.nl/bmi

Leden KBO-PCOB testen VOEDINGS-APP LIFANA



Het Voeding- en leefstijlonderzoek van KBO-PCOB is onderdeel van het Europese project Lifana. Binnen dit project is bekeken hoe technologie kan helpen om de gezondheid van senioren te bevorderen. Een van de ideeën is Lifana, een voedings-app die helpt om een gezond dieet te ondersteunen, mensen op een gezond gewicht te houden en spierverlies te voorkomen.

Projectleider Nora Ramadani van KBO-PCOB: 'Samen met onze leden hebben we de afgelopen jaren verschillende sessies en workshops gehouden en ons uitgebreid verdiept in voedingsgewoontes van ouderen. Hun verhalen en ervaringen hebben we gebruikt bij het maken van deze app.'

'Uit ons onderzoek blijkt dat voeding best een lastig onderwerp is', zegt Nora. 'Veel mensen hebben een eigen mening over wat gezond is en wat niet. Acht van de tien senioren zeiden genoeg te weten over hoe ze hun lichaam gezond en fit kunnen houden en gaven zichzelf een ruim voldoende voor gezond eten. Tegelijkertijd blijkt uit hetzelfde onderzoek dat zes op de tien senioren overgewicht hebben. Dit maakt het

lastig om jarenlange eetgewoontes te veranderen en mensen te stimuleren gezonder te eten. Al weten ouderen ook heel goed dat ze alleen zelf iets kunnen doen aan hun overgewicht. De Lifana-app speelt daarop in.'

De app helpt met het wekelijkse plannen van maaltijden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van slimme technologie die rekening houdt met de bereidingswijze van een maaltijd. Ter illustratie: een gekookte aardappel heeft heel andere voedingswaarden dan een gebakken aardappel. Ook weet de app het aantal calorieën dat je maximaal zou moeten eten. Nora: 'Als je de app precies zou volgen, weet je exact wat voor voedingsstoffen je binnenkrijgt. We zijn de app nu aan het testen samen met zo'n 65 leden van KBO-PCOB. We merken bij die test dat het in de praktijk voor mensen toch lastig is om je precies aan de maaltijdplanning te houden. Wat de app aanbeveelt, wijkt soms net teveel af van wat mensen gewend zijn te eten. Het is dan ook de vraag of de app in deze opzet op de markt komt. We houden u op de hoogte.'

Meer info: www.kbo-pcob.nl/lifana

