

A close-up, intimate portrait of an elderly man and woman. The man, on the left, has a grey beard and is looking slightly to the right. The woman, on the right, has grey hair and is looking towards the camera. The lighting is soft and natural, highlighting their wrinkles and the texture of their skin.

Factsheet

Ouderen



ALS JE
GEEN DIEREN
WILT ETEN

Sytske de Waart, 2018

Vegetariërsbond, Sytske de Waart
Maart 2018

Versiebeheer

Versie	Verandering	datum
1.0	Nieuw factsheet	7 mei 2018

Factsheets Vegetariërsbond

Dit factsheet is deel 6 in een groeiende serie:

Factsheet 1: *Consumptiecijfers en aantallen vegetariërs*

Factsheet 2: *Vegetarisme en gezondheid*

Factsheet 3: *Kosten vegetarisch eten*

Factsheet 4: *Aantallen uitgespaarde dieren*

Factsheet 5: *Zeewier en jodium*

Andere onderwerpen die de komende tijd in een factsheet gezet gaan worden zijn:

- Vleesvervangers
- Vegetarische instinkers
- Soja
- Etiket
- Eiwit
- Vitamine B12
- Ijzer
- Omega-3 vetzuren
- Kaasstremsel
- E-nummers
- V-schijf
- Keurmerken
- Lupine
- Vegetarisme in de politiek/beleid
- Voedselinfecties

Inhoud

Versiebeheer	2
Factsheets Vegetariërsbond	2
Samenvatting	4
1. Cijfers en feiten	5
1.1 Ouder worden in Nederland	5
1.2 Wat heet oud?	5
1.3 Wetenschappelijke aandacht voor voeding en ouder worden	5
1.4 Niet alleen voeding	5
2. Voedingsadviezen voor ouderen	5
2.1 Anders eten	5
2.2 Overgewicht.....	6
Hoger risico op overgewicht bij ouderen.....	6
Voorkómen van overgewicht	6
Meten van overgewicht bij ouderen.....	7
Advies bij overgewicht.....	7
2.3 Ondergewicht	7
Hoger risico op ondergewicht bij ouderen.....	7
Vóórkomen van overgewicht en de consequenties	7
Criteria voor het vaststellen van ondervoeding	8
2.4 Vitamine D	8
2.5 Vitamine B12.....	9
2.6 Calcium.....	9
2.7 vezels	9
3. Ouder worden en vegetarisme	9
3.1 Aandachtspunten vegetarische ouderen	9
Visvetzuren tegen dementie	10
3.2 Worden vegetariërs ouder?.....	10
3.3 Vegetarisch aanbod zieken- verpleeg- en verzorgingshuizen	11
3.4 Vegetarische woonvormen voor ouderen.....	11
Vegetarisch woonpark Ommershof.....	11
Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord.....	11
Bronnen 13	

Samenvatting

Dit zesde factsheet van de Vegetariërsbond gaat in op wat er verandert aan je lichaam en stofwisseling als je ouder wordt, en hoe je daar op kunt inspelen. In grote lijnen blijven de voedingsadviezen hetzelfde, maar toch zijn er een paar aandachtspunten. Sommige van die adviezen gelden al vanaf je 50^e, andere vanaf je 70^e.

1. De huid is minder goed in staat om vitamine D aan te maken.

Doen: vrouwen van boven de 50 jaar en mannen van boven de 70 jaar moeten dagelijks een vitamine D-supplement slikken. Zorg verder dat je dagelijks naar buiten gaat en in het zonlicht komt.

2. De lichaamssamenstelling verandert: er komt meer vet in verhouding tot spieren.

Doen: blijf in beweging zodat je spieren op peil blijven, en houd je gewicht in de gaten.

3. Honger- en verzadigingssignalen van het lichaam worden onduidelijker. Hierdoor kan zowel ongewenst gewichtsverlies, als ongewenste gewichtstoename optreden. Ook kan je, bij te weinig eten, te weinig vitamines en mineralen binnen krijgen.

Doen: wees actief en zorg zodoende voor een gezonde trek. Houd je gewicht in de gaten.

4. De nierfunctie gaat langzaam achteruit.

Doen: beperk de hoeveelheid zout in de voeding. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende te drinken.

5. Kalk of calcium wordt naarmate je ouder wordt minder goed opgenomen in het bloed.

Doen: zorg voor voldoende kalkinname door dagelijks ruim een halve liter melk(product) te drinken. Voor ouderen gaat de aanbeveling voor calcium (en daarmee voor zuivel) omhoog; na je 50^e dagelijks een portie zuivel meer (dus 3 porties), na je 70^e zelfs 4 porties per dag. Gebruik je geen zuivel, let er dan op dat je de calcium op een andere manier binnenkrijgt.

6. Stoelgang kan moeilijker worden.

Doen: eet dagelijks veel groenten, fruit en volkorenproducten, voor een goede stoelgang en het verlagen van het risico op coronaire hartziekten en beroerte. Drink daarnaast voldoende water, en zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

7. Opname van vitamine B12 gaat bij veel ouderen achteruit door dunner wordend maagslijmvlies.

Doen: laat je vitamine B12-gehalte controleren bij de volgende signalen: pijnlijke tong, vermoeidheid, een licht gevoel in het hoofd en bleek zien. Meer B12-rijke voedingsmiddelen eten, of supplementen slikken, heeft geen zin: je neemt het gewoon niet op. De oplossing kan een maandelijks vitamine B12-injectie zijn. Ook een hoog gedoseerd (0,5 tot 1 mg) vitamine B12-tablet in de mond laten smelten is een optie. Er is namelijk sprake van 1% passieve (dus buiten het maagdarmkanaal om) opname via het mondslijmvlies.

Wat is er bekend over vegetarisme en ouder worden? Eens in de zoveel tijd duikt er wel weer een nieuwsbericht op dat vegetariërs ouder worden dan vleeseters. Volgens Sander Kersten, hoogleraar voeding in Wageningen, zijn er wel aanwijzingen dat mensen met een vegetarische levensstijl langer leven en minder last hebben van chronische ziekten, maar het is lastig dat los te koppelen van andere aspecten van hun levensstijl. Een gezonde leefstijl (een combinatie van voeding, lichamelijke activiteit, niet roken en matig alcoholgebruik) doet de kans op voortijdig overlijden met 65% dalen bij 70-plussers. Daarvoor hoeft je natuurlijk niet per se vegetariër te zijn.

Dan is er nog goed nieuws voor de niet-vis eters onder ons: het is een fabeltje dat je dementie met visvetzuren buiten de deur kunt houden.

Wil je als oudere vegetariër je laatste levensdagen onder gelijkgestemden doorbrengen: ga dan eens een kijkje nemen op Vegetarisch Woonpark Ommershof en in Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord, naast elkaar gelegen in Oosterbeek. Meer hierover in het zomernummer 2018 van Lekker.Vega.

1. Cijfers en feiten

1.1 Ouder worden in Nederland

Sinds 1830 is de levensverwachting in Nederland met 3 maanden per jaar gestegen tot de huidige 80 jaar voor mannen en 83 jaar voor vrouwen. Nederland telde begin 2017 3,2 miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Begin 2017 woonden ongeveer 245.000 ouderen (bijna 8% van de bevolking) in verzorgingshuizen en verpleeghuizen (CBS Statline, n.d.(a,b)).

1.2 Wat heet oud?

Hoe oud moet je zijn om tot de 'ouderen' gerekend te worden? Vanaf 50 jaar gelden al aangepaste voedingsadviezen. Voor de meeste in dit factsheet genoemde aandachtspunten wordt 'ouder' echter gedefinieerd als 70+.

1.3 Wetenschappelijke aandacht voor voeding en ouder worden

Dat dit een interessant onderzoeksgebied is blijkt wel uit het feit dat er maar liefst twee professoren zijn die zich met dit onderwerp bezighouden: aan de Wageningen Universiteit Lisette de Groot met de leerstoel 'Voedingsfysiologie (verouderingsproces van de oudere mens)'. Aan de Universiteit van Groningen is Manfred Eggersdorfer hoogleraar 'Gezond ouder worden, de rol van (micro)nutriënten in gezondheid en succesvol verouderen'.

1.4 Niet alleen voeding

Actief blijven heeft een positieve invloed op de lichamelijke gezondheid: het is goed voor de botten, voor het behoud van spiermassa, voor de stoelgang en voor het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Het blijkt echter dat het ook positief werkt op de geestelijke gezondheid. Door meer te bewegen zijn mensen minder gespannen, minder depressief en minder slechtgehumeurd. Bovendien verhoogt lichamelijke activiteit het zelfvertrouwen en de hersenfuncties. En dat geldt natuurlijk niet alleen voor ouderen! De [beweegrichtlijnen](#) voor volwassenen en ouderen zijn als volgt gedefinieerd (RIVM, n.d.):

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

2. Voedingsadviezen voor ouderen

In grote lijnen is het voedingsadvies voor ouderen hetzelfde: eet (ongeveer) volgens de Schijf van vijf. Er verandert echter wel wat in je lichaam, dus er is een aantal aandachtspunten. Zowel het risico op overgewicht (omdat je verhouding vet/spiermassa verandert, en je vaak minder gaat bewegen), als het risico op ondergewicht (door slechte eetlust en minder hongergevoel) is verhoogd.

2.1 Anders eten

Het Voedingscentrum geeft aan dat er na je 50^e een aantal adviezen in de schijf van vijf veranderen. Je moet van de volgende voedingsmiddelen minder nemen (Voedingscentrum, n.d.(a)):

1. Brood: 1 boterham minder;
2. Aardappel of graanproducten (zoals pasta en rijst): halve tot hele aardappel minder, of een halve tot 1 opscheplepel minder;
3. Noten: van 25 gram ongezoeten noten per dag naar 15 gram per dag (voor mannen geldt dit pas na de 70);

Je moet van de volgende voedingsmiddelen meer nemen:

1. Melk- en melkproducten: een halve tot een hele portie meer, bijvoorbeeld een extra glaasje melk.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zetten we in de volgende tabel op een rijtje.

	Tm 50 jaar vrouw	Tm 50 jaar man	50- 70 jaar vrouw	50-70 jaar man	> 70 jaar vrouw	> 70 jaar man
Groente en fruit	250 gram	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
Fruit	2 porties	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
Bruine/volkoren boterhammen	4 tot 5 stuks	6 tot 8 stuks	3 tot 4 stuks	6 tot 7 stuks	3 tot 4 stuks	4 tot 6 stuks
Aardappelen (stuks), volkoren graanproducten (opscheplepels)	4-5	4-5	3-4	4	3	4
Vis/peulvruchten / vlees	1 portie	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
Zuivel	2 tot 3 porties	2 tot 3 porties	3 tot 4 porties	3 porties	4 porties	idem
Kaas	40 gram	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
Ongezouten noten	25 gram	idem	15 gram	25 gram	15 gram	Idem
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram	65 gram	40 gram	65 gram	35 gram	55 gram
Vocht	1,5 tot 2 L	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem

Tabel 1: Aanbevolen hoeveelheden voor ouderen (Voedingscentrum, n.d.(g))

2.2 Overgewicht

60% van de mensen boven de 50 jaar is te zwaar. Dit is meer dan bij de rest van de bevolking (Voedingscentrum, n.d.(b)).

Hoger risico op overgewicht bij ouderen

Een gevolg van ouder worden is dat spieren afnemen in omvang. En spieren verbruiken meer energie dan vetweefsel. Omdat je spiermassa afneemt, heb je dus minder energie nodig en daarom ook wat minder eten. Ook kan ouder worden betekenen dat je minder beweegt. Wanneer je minder beweegt heb je ook minder eten nodig.

Voorkómen van overgewicht

Na je 50ste verjaardag adviseert het Voedingscentrum daarom om wat minder te gaan eten. Dat kan bijvoorbeeld door net iets minder producten met koolhydraten te eten, bijvoorbeeld een boterham minder bij de lunch en een opscheplepel pasta of aardappel minder bij het avondeten. Je kunt niet voorkomen dat je spiermassa afneemt. Je kunt dit proces wel flink vertragen door te blijven bewegen en door genoeg eiwit te nemen. Eiwit zit vooral veel in melk(producten), vis, vlees en vleesvervangers. In Nederland krijgen mensen genoeg eiwit binnen, je hoeft daarom niet meer producten met eiwit te nemen dan je gewend bent. Het advies is om minstens 2,5 uur per week te bewegen en daarnaast minimaal 2 keer per week oefeningen te doen die de spieren en botten versterken. Ouderen wordt aangeraden deze oefeningen te combineren met balansoefeningen (Voedingscentrum, n.d.(c)).

Op de website [Alles over sport](#) lees je meer over het verlies van spiermassa en hoe je sterk blijft op hogere leeftijd.

Metten van overgewicht bij ouderen

Op basis van de huidige kennis is het niet mogelijk om het gezondheidsrisico voor ouderen in relatie tot het lichaamsgewicht goed te voorspellen. Ouderen die iets zwaarder zijn hebben namelijk geen groter sterfterisico. Vaak kan de BMI en de middelomtrek dus hoger zijn dan van jongere volwassenen, voordat er sprake is van overgewicht.

Obesitas veroorzaakt het metabool syndroom en kan leiden tot functionele beperkingen, ontsteking van het bot, afname van de longfunctie, minder cognitief en visueel functioneren, diabetes type 2 en dementie. Ouderen met sarcopenic obesity (overgewicht in combinatie met een lage spiermassa) lopen een extra risico op invaliditeit, ziekte en sterfte. Het identificeren van deze groep is moeilijk (Voedingscentrum, 2017a).

Advies bij overgewicht

Ouderen krijgen het advies om pas af te vallen bij een BMI hoger dan 30kg/m². En dan alleen als ze complicaties of beperkingen hebben die gebaat zijn bij een afname van het lichaamsgewicht, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Het is bij ouderen belangrijk dat ze onder begeleiding afvallen, gericht op hun specifieke situatie. Daarbij is een goede voedingsstoffendichtheid van de energiebeperkte voeding nodig, met een ruime hoeveelheid eiwit gecombineerd met voldoende lichaamsbeweging. Afvallen is af te raden als de energiebehoefte van de oudere al onder de 1.500 kcal ligt (Voedingscentrum, 2017a).

2.3 Ondergewicht

Hoger risico op ondergewicht bij ouderen

Het risico op ondervoeding neemt toe op hogere leeftijd. Senioren worden eerder ziek en door lichamelijke beperkingen kun je misschien minder goed eten, heb je minder honger of werkt de spijsvertering niet meer optimaal. Ondervoeding kan bijvoorbeeld ontstaan door minder geur- en smaakbeleving, sneller vol zitten, een afname van dorstgevoel, gevoel van eenzaamheid of kauw- en slikproblemen, bijvoorbeeld door een slecht passend kunstgebit. Ook psychische oorzaken of bijvoorbeeld achterliggende ziekten zoals dementie of kanker, kunnen een oorzaak zijn (Voedingscentrum, 2017b; Voedingscentrum, n.d.(d)).

Vóórkomen van overgewicht en de consequenties

De Longitudinal Aging Study Amsterdam schat dat van de zelfstandig wonende ouderen zonder thuiszorg 7% ondervoed is. Voor ouderen met thuiszorg is dit tweemaal zo hoog. Binnen de instellingen is één op de vier à vijf ouderen ondervoed. Ondervoeding zorgt voor een snel verlies aan spiermassa. Daarmee is er meer risico op vallen en zo een risico op botbreuken en sterfte. Slechte eetlust en moeite met traplopen blijken bij ouderen belangrijke determinanten voor het ontwikkelen van ondervoeding. Ondervoeding hangt samen met een langzamer herstel, meer en ernstigere complicaties en een verminderde spiermassa. Dit heeft veel gevolgen: afname van de algehele conditie, verminderde hart- en longcapaciteit, slechtere weerstand, verminderde wondgenezing, verhoogde kans op de ontwikkeling van doorligwonden, afname van de levenskwaliteit en tot slot een verhoogd sterfterisico.

In het SENECA onderzoek bleek bij 32% van de vrouwen en bij 10% van de mannen boven de 75 jaar, de energie-inname minder dan 1.500 kilocalorieën per dag te zijn. Dit is het niveau waaronder het vrijwel onmogelijk is, om via de voeding voldoende essentiële voedingsstoffen in te nemen. 19% van de oudere mannen en 26% van de oudere vrouwen had een te lage inname van één of meerdere microvoedingsstoffen. Bij oudere vrouwen in zorginstellingen ligt de inname van de vitamines A, B1, B6, C, D, en E en van calcium gemiddeld genomen beneden de aanbevolen hoeveelheden per dag. De

kans op een lagere inname neemt toe als ouderen afhankelijk zijn van anderen voor het eten en drinken (Voedingscentrum, 2017a).

Criteria voor het vaststellen van ondervoeding

Ondervoeding	Meer dan 5% onbedoeld gewichtsverlies* in de laatste maand of meer dan 10% in het afgelopen half jaar of BMI onder de 20
Risico op ondervoeding	Onbedoeld gewichtsverlies* tussen 5 en 10% in het afgelopen half jaar of 3 dagen (vrijwel) niet gegeten hebben of 1 week minder dan normaal gegeten hebben

Tabel 2: Criteria voor het vaststellen van ondervoeding (uit de Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak (LESA)) (Voedingscentrum, 2017a)

* Onbedoeld gewichtsverlies wil zeggen dat iemand door omstandigheden onbewust of ongewenst gewicht verliest. Dat kan komen door een verhoogde voedingsbehoefte, vanwege een ziekte of operatie. Een andere oorzaak is een verminderde voedselinname, door bijvoorbeeld een afname van eetlust, armoede, sociale isolatie of ziekte.

Verder lezen? Zie www.goedgevoedouderworden.nl/

2.4 Vitamine D

Vrouwen van boven de 50 jaar en mannen van boven 70 krijgen het advies om extra vitamine D bij te slikken. Dit vermindert de kans op vallen en botbreuken. Hoeveel dat is, staat in onderstaande tabel.

	50-70 jaar	70+ jaar
Vrouw	10 microgram	20 microgram
Man	Alleen als je een getinte of donkere huid hebt: 10 microgram	20 microgram

Tabel 3: Hoeveel vitamine D moet jij elke dag slikken? (Voedingscentrum, n.d.(e))

Bij een tekort aan vitamine D kun je last hebben spierzwakte, pijn in de botten, moeilijk op kunnen staan en gemakkelijk brekende botten. Door de spierzwakte en last van je botten val je makkelijker. Verder kan een tekort aan vitamine D en calcium botontkalking (osteoporose) veroorzaken. Dit speelt vooral bij vrouwen na de overgang. Ook bij osteoporose heb je een grotere kans om een bot te breken. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Wanneer je een getinte of donkere huid hebt maakt je lichaam minder vitamine D uit zonlicht aan. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten (Voedingscentrum, n.d.(e)).

Naarmate mensen ouder worden, is hun huid minder goed in staat om vitamine D aan te maken. En dat terwijl het lichaam normaal zo'n twee derde van onze vitamine D aanmaakt onder invloed van zonlicht. Vooral mensen die weinig buiten komen, bijvoorbeeld doordat ze in een verpleeghuis zitten of moeilijk ter been zijn, moeten oppassen. Daar komt bij dat ouderen over het algemeen minder gaan eten, met het risico dat de voeding niet langer kan voorzien in de benodigde hoeveelheden vitamines en mineralen (Gezondheidsnet.nl, n.d.).

2.5 Vitamine B12

Bij veel ouderen (gedefinieerd als mensen boven de 50) is sprake van atrofische gastritis (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016), dat is dat de slijmvlieslaag van de maag steeds dunner wordt, waardoor er minder maagsap geproduceerd wordt. In maagsap zit, behalve zoutzuur en spijsverteringsenzymen, het stofje 'intrinsic factor'. Dit stofje is noodzakelijk voor de opname van vitamine B12 uit ons voedsel verderop in het spijsverteringskanaal. Wanneer vitamine B12 niet kan worden opgenomen, ontstaat op termijn een tekort aan deze vitamine. Op den duur kan een vitamine B12 tekort veel lichamelijke klachten veroorzaken.

Een vitamine B12 tekort dat wordt veroorzaakt door een atrofische gastritis, wordt ook wel pernicieuze anemie genoemd. Hierbij kunnen op den duur ook andere klachten ontstaan. Herkenbaar bij pernicieuze anemie zijn met name een pijnlijke tong, vermoeidheid, een licht gevoel in het hoofd en bleek zien. Doordat het lichaam beschikt over grote reservehoeveelheden vitamine B12, kan het een aantal jaren duren voordat een vitamine B12 tekort ontstaat (Maag Lever Darmstichting, n.d.(a)).

Meer B12-rijke voedingsmiddelen eten, of supplementen slikken, heeft dan geen zin: je neemt het gewoon niet op. De oplossing kan een maandelijks vitamine B12-injectie zijn (Maag Lever Darmstichting, n.d.(b)).

Ook een hoog gedoseerd (0,5 tot 1 mg) vitamine B12-tablet in de mond laten smelten is een oplossing. Er is namelijk sprake van 1% passieve (dus buiten het maag-darmkanaal om) opname via het mondslijmvlies (Rizzo, G. *et al.*, 2016).

2.6 Calcium

De calciumbehoefte gaat na je 50^e met 10% omhoog, en na je 70^e met 20%. Te weinig calcium is een risico voor ouderen, omdat calcium minder goed wordt opgenomen in het bloed. De botten gaan langzaam ontkalken, waardoor oude mensen vaker iets breken. Hoe meer kalk er op jonge leeftijd in de botten zit, hoe langer de botten stevig blijven. Beweging helpt tegen het ontkalken van botten op latere leeftijd. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen, maar bij vrouwen verloopt dit proces van botontkalking sneller na de menopauze. Onder ouderen vallen vrouwen boven de 50 jaar en mannen van boven de 70 jaar (Voedingscentrum, n.d.(f)).

Vandaar dat het zuiveladvies voor ouderen omhoog gaat: bij vrouwen van 2-3 porties (tot 50 jaar) zuivel naar 3-4 porties (na je 50^e), en vanaf 70 jaar 4 porties. Bij mannen van 2 tot 3 porties als ze onder de 50 jaar zijn, daarboven 3 porties en 4 porties vanaf 70 jaar (Voedingscentrum, n.d.(g)).

2.7 Vezels

Veel ouderen hebben problemen met de stoelgang. Vooral obstipatie en constipatie komt vaak voor. In dat geval kan het helpen om extra vezels te nemen. Het gaat daarbij om onoplosbare vezel, dat zit in volkorenproducten, groente en fruit. Dit moet altijd in combinatie met extra water drinken (Voedingscentrum, 2017a).

3. Ouder worden en vegetarisme

3.1 Aandachtspunten vegetarische ouderen

Er zijn geen specifieke voedingskundige aandachtspunten voor vegetarische ouderen, anders dan die voor alle vegetariërs gelden. Wel kan er verwarring ontstaan over het advies van vette vis tegen dementie. Dat werken we daarom verder uit in deze paragraaf.

Visvetzuren tegen dementie

De meeste vegetariërs eten geen vis. Zou je dat op latere leeftijd wel moeten doen, om de kans op dementie te verkleinen? Volgens het Voedingscentrum niet. De Gezondheidsraad heeft geconcludeerd dat het onwaarschijnlijk is dat supplementen met foliumzuur, vitamine B6 of vitamine B12 helpen om het risico op cognitieve achteruitgang (het slechter worden van de hersenen) te verkleinen. Het is ook onwaarschijnlijk dat de visvetzuren EPA en DHA de kans op cognitieve achteruitgang (slechter functionerende hersenen) verkleinen bij mensen met een goede cognitieve gezondheid (Voedingscentrum, n.d.(h)).

Wat kun je wel doen tegen dementie? Eigenlijk de bekende riedel die overal goed voor is: niet roken, voldoende bewegen en gezond eten volgens de Schijf van Vijf. Matig alcoholgebruik (tot ongeveer anderhalf glas per dag) heeft gunstige en ongunstige effecten. Voor een paar chronische ziekten, waaronder dementie, hangt een matig alcoholgebruik samen met een lager risico, maar voor bijvoorbeeld borstkanker is het risico juist verhoogd. Voor iedereen geldt: het is niet verstandig om vanwege je gezondheid te gaan drinken. Je verlaagt misschien het risico op dementie, maar je verhoogt er ook je kans op andere chronische ziekten mee. De voordelen van alcohol wegen niet op tegen de nadelen. Het advies voor mannen en vrouwen is: drink geen alcohol, en als je toch wilt drinken neem dan niet meer dan 1 glas op een dag (Voedingscentrum, n.d.(h)).

3.2 Worden vegetariërs ouder?

Voeding in zijn algemeenheid heeft invloed op hoe oud je wordt. Een gezonde voeding vermindert de kans op voortijdig overlijden bij ouderen boven de 70 jaar met een kwart. Een gezonde leefstijl (een combinatie van voeding, lichamelijke activiteit, niet roken en matig alcoholgebruik) doet de kans zelfs met 65% dalen bij deze leeftijdsgroep. De levensverwachting zou daarmee met twee jaar kunnen stijgen (Van der Woning, 2006). Met deze gezonde levensstijl moet je natuurlijk al wel op jonge leeftijd beginnen!

In Amerika is een groot onderzoek gedaan naar de Zevendedagsadventisten. Dat is een kerkgenootschap waarvan de leden zich houden aan de spijswetten van het oude testament en dus geen vlees eten. Uit dat [onderzoek](#) bleek dat zij langer leven, maar deze groep mensen leeft sowieso veel gezonder. Ze roken en drinken bijvoorbeeld ook niet. Het is dus niet zeker of zij perse door het vegetarisme langer leven. “Er zijn wel aanwijzingen dat mensen met een vegetarische levensstijl langer leven en minder last hebben van chronische ziekten. Maar het is lastig dat los te koppelen van andere aspecten van hun levensstijl” vertelt Sander Kersten, hoogleraar voeding in Wageningen.

Ook het Voedingscentrum komt tot een soortgelijke conclusie vertelt woordvoerder Patricia Schutte. “Vegetariërs zijn mensen die op allerlei vlakken bewust gezonder leven. Ze bewegen meer, ze roken minder en drinken minder.” Ook Schutte benadrukt dat het moeilijk is om te meten of er echt een causale relatie is.

Het minder eten van vlees ‘an sich’ heeft wel gezondheidsvoordelen vertelt Schutte. “Minder vlees eten zorgt ervoor dat je, behalve rekening houdt met het milieu, ook minder verzadigd vet binnen krijgt. En daarmee loop je dus ook minder risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.” (NPO Radio1, 2017).

In 2012 publiceerden wetenschappers uit Ierland en Canada in Public Health Nutrition een onderzoek waarbij ze meer dan 10 jaar lang de gezondheid van 76.000 volwassen Amerikanen, Britten en Duitsers volgden. Een deel at wel vlees en een deel niet.

Uit het onderzoek bleek dat vegetariërs 24 procent minder kans hebben om te sterven aan coronaire hartziekten, oftewel aandoeningen aan de kransslagader. Ook bleek dat vegetariërs minder vaak type 2 diabetes kregen. Er zijn dus aanwijzingen dat vegetariërs minder kans hebben op bepaalde ziekten, maar dat wil niet zeggen dat ze om die reden ook langer leven (NRC, 2015).

3.3 Vegetarisch aanbod zieken- verpleeg- en verzorgingshuizen

Er is geen onderzoek naar hoe goed de vegetarische opties zijn in verpleeg- zieken- en verzorgingshuizen zijn. Er is ook geen overzicht van op dat punt goed scorende instellingen, zoals dat in [Amerika](#) wel gemaakt is. Instellingenkoks kunnen een bijscholing doen om (beter) vegetarisch te leren koken. Meer informatie daarover is te vinden op:

- www.vegetariers.nl/nieuws/nieuwe-lesmodule-vegucation-zorgt-voor-gedegen-vegetarische-basiskennis-koksleerlingen
- www.vegetariers.nl/lekker/events/veggiechef
- www.vegetariers.nl/serverspecific/default/images/File/VegetarischvoorChefs.pdf

3.4 Vegetarische woonvormen voor ouderen

In Oosterbeek ligt het **Vegetarisch Woonpark Ommershof**. Het is een unieke woon- en leefgemeenschap met zelfstandige woningen voor vegetarische senioren vanaf 55 jaar. Het terrein bestaat grotendeels uit een parkbos met wandelpaden, een kruidentuin en gazons waarin de clusters met woningen zich bevinden. Op het terrein is eveneens het **Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord** gevestigd. Het zorgcentrum biedt zorg aan vegetarische ouderen en heeft ook een verpleeghuisafdeling. Omdat indicaties voor verzorgingshuiszorg niet meer worden afgegeven, dreigde leegstand voor Felixoord. De gemeente Renkum heeft erin toegestemd dat in Felixoord het scheiden van wonen en zorg wordt doorgevoerd. Woonzorg Nederland en zorginstelling Icare werken hier samen met de gemeente aan. Woonzorg Nederland ontwikkelde samen met zorginstelling Icare en gemeente Renkum een plan dat ervoor zorgt dat Felixoord als verzorgingshuis kan blijven bestaan. Daarnaast realiseert Woonzorg Nederland in Felixoord vijftientig zelfstandige sociale huurappartementen bestemd voor vegetarische 55-plussers. Woonzorg Nederland is al eigenaar van het naastgelegen woonpark voor vegetarische senioren (Vegetariërsbond, 12 april 2018).

Vegetarisch woonpark Ommershof

Dit is een uniek woonpark voor vegetarische ouderen vanaf 55 jaar. Het park is ruim 6 ha groot waarin zich 33 bungalows en 14 appartementen van verschillende typen, grootten en huurklassen bevinden. Het Vegetarisch Woonpark is een complex van Woonzorg Nederland. Voor het wonen op het Vegetarisch Woonpark Ommershof gelden de onderstaande vijf criteria.

- principieel vegetariër zijn (tenminste drie jaar);
- achter het idee staan dat dieren niet gedood dienen te worden voor menselijk voedsel;
- opkomen voor bescherming van milieu, natuur en landschap;
- betrokken zijn bij de woon- en leefgemeenschap en zich naar vermogen inzetten ten behoeve van een positief woon- en leefklimaat;
- een leeftijd hebben vanaf 55 jaar.

De woningen in het woonpark zijn geen aanleunwoningen. Het wonen op het woonpark stelt andere eisen aan de bewoners dan het wonen in een appartementencomplex. Wel kunnen bewoners van het woonpark in Felixoord gebruik maken van diverse faciliteiten zoals maaltijden, gemeenschapsruimte, logeerkamer e.d. Ook kan men, indien noodzakelijk, verhuizen naar het Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord als met een geldige CIZ-indicatie.

Meer informatie: www.vegetarischwoonpark.nl

Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord

Aangrenzend aan het terrein van Ommershof is het Vegetarisch Zorgcentrum Felixoord gevestigd. Dit zorgcentrum is eigendom van Icare.

Geschiedenis

In 1894 werd door Felix Ortt (1866-1959) de Nederlandse Vegetariërsbond opgericht. Deze naamgever en één van de oprichters van Felixoord, is zijn hele leven op de voorgrond getreden in de strijd om de moderne opvattingen en de culturele waarden als vegetarisme, geheelonthouding, antivivisectie, natuurgeneeswijze en de Rein Leven-beweging te verdedigen. Dit alles als uitingen van een verlangen naar een betere toekomst en een gezondere samenleving.

In 1948 richtten enkele vegetariërs de “Stichting Vegetarisch Centrum” op, met als doel een “rusthuis” voor oudere vegetariërs te bouwen in een landelijke omgeving. In 1950 kocht de Stichting één hectare grond met een oude kostschool aan de Graaf van Rechterenweg te Oosterbeek. In 1952 kocht het bestuur er vijf hectare bij en financierde dit met giften en renteloze leningen. Uit die tijd dateren ook de eerste bungalows en de biologische moestuin, die de keuken en de buurtbewoners van onbespoten fruit en groenten voorzag.

In de zestiger jaren van de twintigste eeuw ontstond er zoveel vraag naar kamers, dat men besloot de kostschool te slopen en nieuwbouw te plegen. In 1968 stond er een nieuw gebouw geschikt voor bewoning door ruim 110 vegetarische ouderen.

Anno nu

Zorgcentrum Felixoord biedt (anno 2018) huisvesting aan 70 vegetarische bewoners. Er is plaats voor 46 bewoners met een WLZ-indicatie voor het zorgcentrum en voor 24 bewoners die wonen in 2 woongroepen met elk 9 bewoners voor beschermd wonen en een vleugel voor 6 personen met somatische problematiek.

Meer informatie: www.felixoord.nl

Bronnen

CBS Statline, n.d.(a). [Bevolking en bevolkingsontwikkeling; per maand, kwartaal en jaar](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

CBS Statline, n.d.(b). [Bevolking, kerncijfers](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Gezondheidsnet.nl, n.d. [Vitamine D en senioren](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Maag Lever Darmstichting, n.d.(a). [Wat is een chronische maagslijmvliesontsteking?](#) Geraadpleegd 5 mei 2018;

Maag Lever Darmstichting, n.d.(b). [Wat is een chronische maagslijmvliesontsteking?](#) Geraadpleegd 5 mei 2018;

NPO Radio1, 20 oktober 2017. [Feit of fictie: Vegetariërs leven langer](#);

NRC, 13 november 2015. [Vegetariërs leven langer dan vleeseters](#);

RIVM, n.d.. [Bewegen](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Rizzo, G. et al., 2016. [Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation](#). Nutrients 2016, 8, 767; doi:10.3390/nu8120767;

Vegetariërsbond, 12 april 2018. [Toekomst vegetarisch verzorgingshuis Felixoord verzekerd](#);

Voedingscentrum, 2017a. [Factsheet Ouderen en Voeding](#);

Voedingscentrum, 3 april 2017b. [Nieuwe website over ondervoeding bij ouderen](#);

Voedingscentrum, n.d.(a) [Gezond gewicht voor 50-plussers](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(b). [Vaker obesitas bij lager opgeleiden en ouderen](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(c). [Waarom heb ik minder eten nodig naarmate ik ouder word?](#) Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(d). [Ondervoeding](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(e). [Heeft een 50plusser extra vitamines nodig?](#) Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(f). [Calcium](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(g). [Gezond eten met de Schijf van Vijf](#). Geraadpleegd 5 mei 2018;

Voedingscentrum, n.d.(h). [Kan ik door goed te eten mijn kans op dementie kleiner maken?](#) Geraadpleegd 5 mei 2018;

Wooning, M van der, juli 2006. *Voedingsonderzoek voor een gezonde oude dag*. Voeding Nu.