

‘Geef je ouders een setje halters in plaats van pralines’

We leven langer, maar de extra jaren gaan vaak gepaard met meer ziekte dan nodig. Gerontoloog Ivan Bautmans adviseert de WHO over hoe je vitaliteit kunt bewaren.

Christoph Meeussen

Hoe gezond is iemand? Een interessant criterium om dat te bepalen is spierkracht. Ouderdomsexpert en VUB-professor Ivan Bautmans (50) toont ons een elektronisch ‘peertje’. Het toestel, gekoppeld aan een app, meet hoe krachtig de gebruiker erin knijpt en hoe lang. ‘Je kunt er steekproeven mee doen’, zegt Bautmans. Hij leidt sinds 2012 de onderzoeksgroep Frailty in ageing aan de VUB en staat ook aan het hoofd van een werkgroep van internationale experts bij de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). ‘Die wil per regio de gemiddelde gezondheid in kaart brengen. Dan heb je een krachtige tool om te meten of een bepaald gezondheidsbeleid impact heeft. Nu vaart men nog blind, terwijl het objectiever moet.’

Hoe groot is het probleem?

‘De helft van alle 65-plussers kampt met een kwetsbaarheid. Mensen leven langer en relatief gezonder, maar het aantal jaren zonder beperkingen neemt niet evenredig toe. Een Belg van 70 jaar zal in zijn verdere levensverwachting maar voor een derde tot de helft van zijn tijd zonder beperkingen leven. Dat is een probleem want wie kwetsbaar is, ervaart grotere miserie. Je hebt meer kans om te vallen en iets te breken of een infectie op te lopen. En je cognitieve vaardigheden gaan er op achteruit. Het belangrijkste punt voor *healthy ageing* is dat we de reserves in ons lichaam zo lang en zo goed mogelijk behouden.’

Ouder worden betekent nu eenmaal toch achteruitgang?

(Verbeten) ‘We moeten zeker niet defaitistisch worden. Er is zo veel dat je kunt doen om de periode waarin je zorgafhankelijk bent te verminderen. Het is zelfs onethisch als we mensen kansen ontzeggen om zonder beperkingen ouder te worden.’



Bautens toont een elektronische 'peertje', een toestel dat meet hoe krachtig de gebruiker erin knijpt en hoe lang. © Fred Debrock

Waarmee valt het meeste gezondheidswinst te behalen?

'De wetenschap is duidelijk: wie meer en vaker beweegt, blijft gezonder. Beweeg 150 tot 300 minuten per week, liefst door gedurende de dag actief te zijn. Voorzie ook echte sportmomenten, zoals enkele keren per week krachttraining. Je kracht en spiermassa nemen af, zeker vanaf 60 à 70 jaar. Terwijl je je immuunsysteem net aanvuurt door spieren geregeld te belasten. Het brengt immuuncellen naar de spieren én onderdrukt ontstekingsstoffen. Dat werkt zelfversterkend, want met een verouderend en haperend immuunsysteem ontstaan net ontstekingsstoffen die dan weer energiereserves aantasten.'

Wat met voeding? Steeds vaker horen we over het belang van eiwitten.

‘Voldoende eiwitten houden je spiermassa op peil. Een oudere persoon van 65 kilogram heeft nood aan zo’n 80 gram eiwitten per dag, in plaats van 50 gram zoals nu soms wordt aanbevolen. Vlees wil ik zeker niet afraden vanwege essentiële aminozuren. Voorts is het goed op je koolhydraten te letten en genoeg vitamine D binnen te krijgen.’

‘Er moet ook meer aandacht komen voor een meer gematigd alcoholgebruik, al pleit ik niet voor geheelonthouding. Ouderen durven hun drankgebruik te onderschatten. Ik hoor geregeld hoe mensen ’s middags een pintje bij de maaltijd drinken en dat zelfs niet als alcoholconsumptie zien. Terwijl voor een aanzienlijke groep de inname toch problematisch is.’

Bautmans wijst daarnaast op het belang van een gezond gebit in de strijd tegen onstekingsreacties in het hele lichaam en op de nood aan genoeg slaap om ook van inspanningen te herstellen.

Wat kunnen dertigers doen om hun ouders langer gezond te zien?

‘Betuttel hen niet: als je een cadeau geeft, kies dan voor iets waar ze plezier aan hebben én dat goed voor ze is. Waarom in plaats van een doosje pralines of een fles wijn geen setje halters of een gezond kookboek? Moedig hen aan om te bewegen en te blijven investeren in hun sociale netwerk. En hoe groot het stigma ook is, op tijd een hoorapparaat aanbevelen is erg belangrijk. Minder goed horen verhoogt de kans op dementie sterk.’

En de overheid?

Een quick win is ‘bewegen op verwijzing’, zegt Bautmans. Het gaat om sporten op voorschrift, met terugbetaling door het Riziv. ‘Dat is te weinig bekend, maar wel effectief. Nu gaan enorme budgetten naar wanneer mensen al ziek zijn. Er komt best een shift naar meer preventieve gezondheidszorg, ook al pluk je daar pas later vruchten van. Doen we niets, dan wordt de zorg onbetaalbaar.’