

Fitst, fitter, fit: Naar een tandje lager? Auteur ir. Yneke Vocking

Rients Kootstra van 65 is sinds zijn VUT meer gaan fietsen. Fit blijven is een belangrijke reden voor hem. "Als ik nu niet zou sporten dan zou ik bijvoorbeeld veel stijver worden." Maar hij vindt het ook leuk. Het is absoluut geen dagvulling voor hem. Hij had het op zijn vijftigste nooit kunnen denken, maar Rients heeft vorig jaar niet alleen de Marmotte maar ook de Trois Ballons gefietst. Twee monstertochten waar veel jonge getrainde fietsers niet aan durven beginnen. Hij is dan ook een uitzondering ziet hij zelf: "Als je om je heen kijkt is de groep ouderen zeer divers. Je hebt bejaarde veertigers en topfitte zeventigers!"

Pijnlijke paradox

Filosoof Jan Baars stelt in zijn boek 'Het nieuwe ouder worden' dan ook dat de kalenderleeftijd helemaal niets zegt over een persoon. In het boek beschrijft hij de pijnlijke paradox dat we gemiddeld steeds ouder worden maar dat we ons uiterste best doen om heel lang jong te blijven. Daarnaast worden we ondanks een toenemende levensverwachting nu al vanaf 50 jaar tot de ouderen gerekend. Als we dan 85, 90 worden zijn we een heel deel van ons leven oud. En jammer genoeg is er geen concept van goed ouder worden. Ouderen worden juist geacht om actief, fit en jong te blijven. Volgens Baars kunnen ouderen die goed oud worden, beter omgaan met hun toenemende ervaringsrijkdom en hun toenemende kwetsbaarheid. "We moeten ons realiseren dat we eindig zijn en onze lichamen ook."

Bewegen geen ticket to eternity

Hoogleraar bewegingswetenschappen Theo Mulder is het met Baars eens. "Het belang van een gezonde leefstijl is ook een culturele en commerciële hype geworden. We kunnen allemaal wel flink sporten, vitaminepillen kopen of pillen slikken die het geheugen stimuleren maar een gezonde leefstijl is geen *ticket to eternity*". We gaan allemaal dood. Tegelijkertijd is blijven bewegen echter zeer belangrijk: "We zijn een dier dat moet bewegen". Maar bij ouder worden hoort dat je stapjes terugneemt en accepteert dat alles iets minder gaat. Vroeger was een wandelstok een teken van eerbiedwaardigheid, nu is het een teken van zwakte."

Rients Kootstra: "Misschien moet ik tegen mijn tachtigste ook wel een achteruitkijkspiegel op mijn fiets om nog veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen." Maar het is een stap terug waar hij voorlopig nog niet aan wil denken. Toch zijn hulpmiddelen (zie kader) nuttig volgens Theo Mulder. Naarmate je ouder wordt gaat bij beweging de informatie vanuit de spieren naar de hersenen en terug, iets trager. Dat merk je zelf niet omdat je het gaat compenseren. Maar het betekent wel dat je anders gaat kijken of meer gaat nadenken bij bewegen. Wat vroeger automatisch ging, wordt nu bewust gecontroleerd. Dat maakt je kwetsbaar. Wanneer je even wordt afgeleid loop je het risico dat je valt. Die eerbiedwaardige wandelstok dient dan ook niet het wandelen maar het blijven staan tijdens een praatje. Vaak zie je dat ouderen na twee of drie keer vallen anders gaan lopen of niet meer de deur uit durven. Je verliest dan snel je conditie en je komt in een sociaal isolement. En dat verlaagt de kwaliteit van leven aanzienlijk.

Wat is de norm?

Die aftakeling samen met het sociale isolement boezemt grote angst in bij ouderen. Oud worden is prima maar dan wel een beetje leuk graag! En al vindt iedereen dat voor de groep ouderen wel wat meer respect mag zijn, oud zijn vooral de anderen om hen heen. Dus wordt er gefitnesed, aan nordic walking gedaan en heel wat kilometers afgefietst. Want, *use it or loose it*. Anneke Damstra 64: "Ik voel me een stuk jonger dan 64 en ik denk dat het komt doordat ik regelmatig sport. En door een goede conditie kan ik op vakantie ook meer ondernemen. Terwijl toch veel vijftig-plussers om me heen de camping nooit afkomen." Volgens Jan Baars zijn de verschillen tussen ouderen enorm en hebben vooral met sekse, opleidingsniveau en sociaal economische status te maken. In Nederland is er bijvoorbeeld een groot verschil in levensverwachting tussen mensen met een hoog inkomen en mensen met een laag inkomen.

Toch weten steeds meer mensen dat sport en bewegen bijdragen aan een goede lichamelijke en psychische gezondheid. Het goede nieuws is dan ook dat Nederlanders steeds meer gaan bewegen. In 2002 haalde 44% van de bevolking boven de 18 de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). In 2005 is dit gestegen naar 50 %. Emeritus hoogleraar gezondheidskunde Han Kemper: "55-plussers halen de NNGB wanneer ze een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit hebben op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week. Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen. Deze norm is laagdrempelig en duidelijk voor jan en alleman. Meer bewegen zou mooi zijn maar er is water bij de wijn gedaan zodat de norm voor meer mensen haalbaar is. Alle beweging is meegenomen." Voor het halen worden ook huis- tuin- en keukenactiviteiten meegerekend en hoeft het half uur niet aaneengesloten te zijn. Dat maakt die 50 % dan weer onvoorstelbaar laag. Een heel groot deel van de bevolking komt de bank dus nauwelijks af.

En dat is spijtig want bewegen is goed voor je. Wanneer je een actief leven leidt heb je minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht. Maar niet alleen wordt de sterftkans lager, ook de kwaliteit van leven neemt toe door een grotere fitheid. Hoogleraar Bewegingswetenschappen Eric Scherder doet onderzoek naar het nut van activiteit bij mensen met dementie en vindt het spijtig dat NNGB maar door zo weinig mensen gehaald wordt. Want inmiddels is duidelijk dat activiteit vanaf middelbare leeftijd de kans op dementie verlaagd en/of uitstelt. Eric Scherder: "Die norm zou eigenlijk omhoog moeten. Fietsen met een snelheid waarbij je bijna van je fiets valt is voor velen geen echte inspanning. En je hartslag moet toch echt iets omhoog wil het brein er beter van worden."

Goed getraind of couch potatoe?

De aftakeling begint al meteen na je geboorte. Het is jammer genoeg niet anders. Fysiek gezien heb je je top rond je twintigste en daarna nemen de prestaties af. Bewegingswetenschapper Adrie van Diemen: "Vanaf een jaar of 35 gaat niet alleen je maximale hartslag geleidelijk omlaag, ook je maximale zuurstofopname wordt minder. En dat geldt ook voor spierkracht, spiermassa, snelheid en lenigheid." Midden dertig heb je ook een piek in botmassa waarna het geleidelijk afneemt. Het klinkt dramatisch maar gelukkig zijn het processen die je met inspanning positief kunt beïnvloeden. Actief blijven vertraagt de achteruitgang.

Mensen die in hun jeugd al veel sportten, hebben een grotere botdichtheid op hun dertigste dan inactieve mensen. En dat betekent dat de botten langer sterk blijven. Blijven deze jeugdige sporters de rest van hun leven ook actief dan zal het verlies van botmassa minder snel gaan. Maar dat niet alleen. Bij gezonde mensen met een goede algemene conditie is de VO2max op 65-jarige leeftijd nog ongeveer 70% van die op 25 jarige leeftijd. Duursporttrainer Rob Veer: "Ik zie in de praktijk dat een goed getrainde 60-jarige een betere conditie kan hebben dan een 35-jarige *couch-potatoe*."

Carel Cronenberg (64) heeft zijn hele leven al gesport en doet dat nu iets minder intensief. Na 23 marathons trok zijn rug het niet meer. Al haast hij zich te zeggen dat die zwakke rug aangeboren is en niet door het sporten komt. Nu fietst en wandelt hij veel. "Ik word wat stijver maar conditioneel heb ik niet het idee dat het achteruitgaat. Ik heb natuurlijk een hele goede basis door alle jaren sport."

Carel zal daardoor in vergelijking met zijn inactieve leeftijdgenoten niet alleen fitter zijn maar ook beter in zijn vel zitten, gemakkelijker een gezonder gewicht kunnen handhaven en beter slapen. Zijn partner Els van den Berg (68) komt twee keer in de sportschool, wandelt 5 uur en zit 3 tot 5 uur op de fiets per week: "Toen ik nog werkte had ik minder energie. Het sporten houdt me fysiek fit en bridgen houdt me mentaal fit." Eric Scherder: "Niet alleen inspanning is goed voor je hersenen, ook bridgen of van jezelf eisen dat je de krant leest en begrijpt wat er staat. Binnen je mogelijkheden moet je nooit de weg van de minste weerstand kiezen."

De stap nemen om te sporten heeft altijd nut

Gezond en prettig oud worden is dus geen kwestie van toeval en geluk. En ondanks de nuancerings van Theo Mulder en Jan Baars moet de oudere die pas na zijn 55-ste op het idee komt om te sporten niet ontmoedigd raken. Want met een goed trainingsprogramma kan ook een ouder iemand flinke progressie maken. Niet alleen de maximale zuurstofopname en conditie kan toenemen maar ook de spierkracht is goed trainbaar op latere leeftijd. De spieropbouw gaat wel wat langzamer dan bij jongeren. Krachttraining in combinatie met bijvoorbeeld wandelen maakt dat de afname in botdichtheid afneemt of zelfs omkeert. Zelfs bij 80-plussers!

Sporten is gezellig

Bij jongeren is competitie en vooruitgang een belangrijke trainingsprikkel. Dat raakt bij ouderen meer op de achtergrond door afnemende prestaties. Maar naast gezondheidsoverwegingen zijn ook de sociale contacten op oudere leeftijd belangrijk. Wanneer het werk wegvalt moet er gezocht worden naar nieuwe sociale contacten. Sport speelt daarin zeker een rol. Welmoed Lamers (Nordic walking instructeur, hardlooptrainster en spinningdocent) ziet dat inderdaad in haar groepen: "Ouderen zijn meer gericht op gezond oud worden. Omdat ze meer tijd hebben en meer op reis gaan vinden ze een goede conditie belangrijker worden. Een sport als Nordic-walking is dan perfect. Het is laagdrempelig en ook voor ouderen een prima sport om mee te beginnen. In een groep sporten is ook gezellig en voor velen verbreedt het hun horizon. Binnen de groep is de sociale controle groot en dat wordt als prettig ervaren. Als iemand een keer niet is geweest wordt er navraag gedaan en ook via de mail worden onderling sportafspraken gemaakt." In haar hardlooptrainingen zijn de ouderen net zo fanatiek als de jongeren. Welmoed Lamers: "Mannen hebben er vaak moeite mee, maar naarmate je ouder wordt moet je doelen bijstellen. Dan is het al knap als je dezelfde prestatie neerzet als het jaar daarvoor!"

Tips van profs:

Welmoed Lamers: "Sport met beleid wanneer je begint met sporten, het herstel duurt langer wanneer je ouder bent."

Prof.dr. Theo Mulder: "Schroom niet om met de juiste hulpmiddelen toch te kunnen blijven bewegen."

Prof.dr. Eric Scherder: "Binnen je mogelijkheden moet je nooit de weg van de minste weerstand kiezen: anders zak je heel snel weg."

Bewegingswetenschapper Adrie van Diemen: "Wanneer je 55+ bent en sport of wil gaan sporten is het verstandig regelmatig een preventief sportmedisch onderzoek te laten doen."

Prof. dr. Han Kemper: "Mensen die nu weinig of niet actief zijn kunnen altijd starten. Doe net iets meer of langer dan wat je normaal deed. Dat levert al gezondheidswinst op."

Duursporttrainer Rob Veer: "Zorg dat je door stretchen en andere oefeningen waarbij de spieren een maximale bewegingsuitslag maken, lenig blijft. De zonnegroet (yoga-oefening) is bijvoorbeeld een mooie oefening."

Bewegingswetenschapper Adrie van Diemen: "Ouderen kunnen het beste grote spiergroepen trainen. Voorbeelden zijn fietsen, hardlopen, wandelen, zwemmen. Dit is beter voor de bloeddruk. Grote spiergroepen stimuleren de bloedsomloop meer dan kleine spiergroepen."

En de voeding dan?

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Ook door goed te eten kun je de gezondheid positief beïnvloeden. Gezond eten heeft zoals velen weten, als basis 200 gram groente, 2-3 stuks fruit en veel volkorenproducten. Maar moet een oudere nog met andere aspecten rekening houden?

Energie

Doordat de spiermassa van ouderen achteruit loopt en ze over het algemeen minder actief worden is er ook minder energie nodig. Een gemiddelde man van boven de 50 heeft dagelijks 2300 kcal nodig. Na zijn zeventigste is dat gedaald tot 1900 kcal. Voor vrouwen zijn deze getallen respectievelijk 1900 en 1600.

Vocht

Maar weinig mensen halen de aanbevolen anderhalve liter vocht per dag. Voor ouderen wordt dit nog lastiger omdat het dorstgevoel vermindert. Probeer daarom bij ieder eetmoment ook wat te drinken. Met acht tot tien glazen koffie, thee en andere dranken kom je al een heel eind. Wanneer je veel sport is er meer vocht nodig. Vergeet dan ook niet om op de fiets of tijdens loopporten voldoende vocht mee te nemen.

Calcium

Sterke botten houd je door niet alleen gezond te eten. Naast voldoende calcium uit kaas en melkproducten is voldoende vitamine D en beweging belangrijk. Vitamine D haal je niet alleen uit je eten. De zon maakt vitamine D aan in je huid. Een extra reden om te bewegen in de buitenlucht.

Vitamine D en B12

Het is geen slecht idee om naast de armen wat vaker te ontbloten in het zonnetje, ook wat extra vitamine D te slikken na je vijftigste:

- Vrouwen van 50 - 60 jaar: 2,5 microgram per dag
- Vrouwen van 60 - 70 jaar: 5 microgram per dag
- Vrouwen vanaf 70 jaar: 10 microgram per dag
- Mannen van 60 - 70 jaar: 2,5 microgram per dag
- Mannen vanaf 70 jaar: 7,5 microgram per dag

Daarnaast komen er steeds meer aanwijzingen dat de opname van Vitamine B12 bij veel ouderen verstoord kan zijn. Dit kan leiden tot tintelingen in de vingers, geheugenverlies, coördinatiestoornissen en spierzwakte in de benen. Een vitaminepil met de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine B12 is daarom zinvol. Grotere dosis moeten echter in overleg met de huisarts worden geslikt na onderzoek.

Aanpassingen of hulpmiddelen?

Veel ouderen hebben moeite met de stap naar een aanpassing. Blijkbaar ben je echt oud als je aan een spiegel of een lage instapfiets moet. Veel mannen zullen liever niet fietsen dan de stap naar een damesfiets te moeten maken. Toch zijn aanpassingen (ooit) het overwegen waard. Want het alternatief, stoppen met de activiteit, mag eigenlijk geen keuze zijn. Naast de damesfiets, lage instapfiets is een fiets met hulpmotor of elektrische fiets een optie. Zodat een brug of viaduct geen obstakel in de route hoeven vormen. Spiegels en handsfree bellen maken het fietsen veiliger. Verder zijn loopfietsen (www.loopfiets.nl), wandelstokken of rollators voorbeelden van hulpmiddelen die veel ouderen op de been houden.

Tabel 1

Bezit van sportartikelen naar sekse en leeftijd, bevolking van 15 jaar en ouder, 2005
(in procenten)

	algemeen	man	vrouw	15- 19 jr	20-34 jr.	35-49 jr.	50-64 jr.	≥ 65 jr.
gewone fiets	74	70	78	90	80	76	68	64
hardloopschoenen	23	26	19	25	30	35	15	2
wandelschoenen	40	37	44	21	32	44	48	41
toerfiets/randonneur	24	29	19	13	15	27	33	21
racefiets	11	16	5	13	10	14	12	4

Rapportage Sport 2006, K. Breedveld en A. Tiessen-Raaphorst (red.), Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, juni 2006.

Hoeveel ouderen zijn er in Nederland?

Op 1 januari 2005 telde Nederland 2,3 miljoen ouderen (personen van 65 jaar en ouder). Daarmee is 14% van de bevolking 65-plusser. Van alle 65-plussers is 25% 80 jaar en ouder. Er zijn 0,9 miljoen mannen en 1,3 miljoen vrouwen van 65 jaar en ouder. Hoe hoger de leeftijd, hoe groter het aandeel vrouwen in de bevolking.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, juni 2006, RIVM, Bilthoven.

Dit artikel is eerder gepubliceerd in het tijdschrift Fietsactief en is nu online gezet in het kader van een radiouitzending op 10 juni 2009 van RTV Utrecht met het thema leefstijl en ouderen.