

Signalementen

Ondervoeding bij ouderen kan worden voorkomen of behandeld

Ondervoeding komt veel voor bij ouderen die in verpleeg- of verzorgingshuizen wonen, misschien wel bij 40 procent van de bewoners. Voedingswetenschapper ir. Marleen Manders, 30 jr, onderzocht of inname van een compleet voedingssupplement (24 weken lang elke dag twee keer een melkdrankje met een hoge macro- en micronutriëntendichtheid) de voedingstoestand en de functionele status van tehuisbewoners (n = 176) met een laag lichaamsgewicht verbetert. Uit de bevindingen van deze studie blijkt dat de voedingstoestand door deze interventie inderdaad verbetert en in een subgroep mogelijk ook de functionele status. Opmerkelijk was de hoge prevalentie van vitamine D deficiëntie. Er zijn adequate maatregelen nodig indien geïnstitutionaliseerde ouderen te weinig buiten komen en/of een lage inname van vitamine D hebben. Proefschrift *Nutritional care in old age. The effect of supplementation on nutritional status and performance*, Wageningen Universiteit, 21 juni 2006, 134 p. Promotores waren prof.dr. W.A. van Staveren en prof.dr. W.H.L. Hoefnagels, copromotor prof.dr. C. P.G.M de Groot.

Afnemende eetlust van ouderen beïnvloedt hun gezondheid en levenskwaliteit

Ouderen nemen hun voedsel anders waar dan jongeren, meestal als minder sterk. Toch is hun voedselappreciatie niet afgenomen, ondanks de leeftijdsgerelateerde veranderingen in waarneming veroorzaakt door een verminderde sensorische gevoeligheid. Dit concludeert voedingswetenschapper Stefanie Kremer uit haar

promotieonderzoek aan de Wageningse Universiteit. Deze afgenomen sensorische gevoeligheid blijkt duidelijk **niet** de overheersende reden voor een afgenomen eetlust. In plaats daarvan kunnen wellicht niet-sensorische strategieën, die andere leeftijdsgerelateerde factoren in overweging nemen – zoals eenzaamheid, depressie, verminderde sociale interactie – meer succesvol blijken. Dit moet in de toekomst worden onderzocht omdat een adequaat dieet voor ouderen één van de voornaamste factoren blijft voor een gezond ouder worden. Proefschrift *Food perception and food liking with age*, 155 p, ISBN 9085044189, Universiteit Wageningen, 28 april 2006. Promotores waren prof.dr. J.H.A. Kroeze en prof.dr.ir. K. de Graaf.

Lichamelijke activiteit bevordert de aanmaak van hersencellen

Uit onderzoek van bioloog Karin van der Borgh, 27 jr, blijkt dat lichamelijke activiteit de vorming van nieuwe hersencellen verhoogt en leidt tot verbetering van het leervermogen en het langetermijngeheugen. Als je muizen een loopwiel geeft, gaan ze in een nacht soms wel vijf tot twaalf kilometer rennen. Het aantal neuronen in het hersengedeelte dat cruciaal is bij leer- en geheugenprocessen, de hippocampus, neemt dan aanzienlijk toe. In een doolhof kunnen deze muizen sneller voedsel vinden dan muizen zonder looptraining. Ook na twee weken zijn hun zoekprestaties beter, dus ook hun langetermijngeheugen is verbeterd. Het positieve effect van activiteit op de vorming van hersencellen is volgens Van der Borgh vooral interessant voor Alzheimeronderzoek. Het is bekend dat Alzheimerpatiënten geestelijk minder achteruit gaan als ze actief blijven. Mogelijk

compenseert de extra aanmaak van nieuwe neuronen de versnelde afbraak van hersencellen bij Alzheimer. Proefschrift *New neurons in the adult brain. A study on the regulation and function of neurogenesis in the adult*

rodent hippocampus, 183 p, ISBN 9036724481, Rijksuniversiteit Groningen, 13 januari 2006. Promotor prof.dr. P.G.M. Luiten, copromotores dr. E.A. van der Zee en dr. B.J.L. Eggen.