

DOSSIER
GEZOND
& LEUK OUDER
WORDEN

Je bent zo jong als je je voelt

Ouder worden kunnen we toch niet tegenhouden, dus is het belangrijk hoe je ermee omgaat. Hoe blijf je fit en zo gezond mogelijk? Journalist en expert op dit gebied Wies Verbeek, geeft uitleg en tips.



WIES VERBEEK,
HEALTHY AGING EXPERT

Vijftigplussers van nu hebben geluk: ouder worden en ouder zijn, is in deze tijd echt een stuk leuker dan twintig, dertig jaar geleden. Decennia lang stond ouder worden gelijk aan ziekte en verval. En dat beeld werd niet alleen gecreëerd door anderen, zelf dachten we er net zo over. We kennen allemaal wel die oude tante van 65 die zo krakkemikkig was als wat. Het kwam erop neer dat je er niet meer zo toe deed als je de zestig was gepasseerd. Als het even kon werden werknemers nog voor hun pensioen de laan uitgestuurd. Tv-presentatrices boven de vijftig konden ook hun biezen pakken, want tja, alleen jong is aantrekkelijk. Natuurlijk, het gebeurt nog steeds, maar er is echt een verschuiving gaande; leeftijd doet er steeds minder toe. Er wordt meer gekeken naar wat iemand kan. De ene zestigplusser is de andere niet. De een is misschien niet meer zo actief, een ander loopt nog met gemak de marathon en is nog lang niet uitgewerkt. Sterker nog, die heeft het gevoel dat hij net komt kijken. Nog nooit zijn vijftigplussers in hun hoofd en in hun lichaam zo jong geweest als nu. Ouderdom is geen onafwendbaar noodlot meer. En omdat we inmiddels met zovelen zijn - meer dan de helft van de volwassen bevolking is ouder dan vijftig! - verschuift de focus van reclamemakers en media ook meer. We worden meer zichtbaar.

LANG LEVEN EN GEZOND BLIJVEN

De levensverwachting van mensen is nog niet eerder zo hoog geweest als nu. Dat we zo veel ouder worden dan vorige generaties heeft natuurlijk alles te maken met de ontwikkeling van de medische wetenschap. Ziekten zijn veel eerder vast te stellen en te behandelen, waardoor we langer leven. De gemiddelde levensverwachting voor een 65-jarige is nu ruim 85 jaar.

De kans is dus heel groot dat je als zestiger nog een dikke twintig jaar voor de boeg hebt. Een tijd waarin je veel leuke dingen kunt doen, als je tenminste gezond bent. Langer leven betekent immers niet dat je ook langer gezond bent. We kunnen met allerlei chronische ziekten en kwalen te maken krijgen. Een pijntje hier en daar of wat minder kunnen horen is niet zo erg, maar ouderdomsziekten kunnen ook zo belemmerend zijn dat ze een bevredigend leven in de weg staan. Fit zijn is zo belangrijk. Dat heeft covid-19 ook weer laten zien. Mensen met onderliggende klachten of overgewicht worden veel zwaarder getroffen dan gezonde mensen. 65 tot 80 procent van de coronapatiënten die op de intensive care terechtkomen heeft overgewicht. Preventie en dus een gezonde leefstijl wordt steeds belangrijker. Niet alleen ter bescherming van een ernstig verloop van een besmetting zoals bij het coronavirus maar ook om leefstijlziekten te voorkomen. Een derde van de hart- en vaatziekten, longaandoeningen en kanker is toe te schrijven aan een slechte leefstijl en kost jaar in jaar uit vele levens. We moeten dus wel een beetje op onszelf gaan letten. En dat hoeven we gelukkig niet meer alleen te doen. Zowel de overheid als de gezondheidszorg zal zich meer en meer gaan richten op preventie.

**NOG NOOIT ZIJN VIJFTIGPLUSERS
IN HUN HOOFD ÉN IN HUN LICHAAM
ZO JONG GEWEEST ALS NU**

OVER HET ALGEMEEN WORDEN MENSEN GELUKKIGER VANAF HUN VIJFTIGSTE: WE HEBBEN MINDER STRESS

HET ZIJN DE KLEINE DINGEN DIE HET DOEN

Healthy aging, forever young, het zijn zulke populaire termen geworden dat het lijkt alsof je als zestiger pas goed bezig bent als je een driedubbele salto kunt maken. Of net als in een Zwitserleven-reclame de wereld rondreist, of elke week aan het powerliften bent en leeft op groente en fruit. Maar om gezond en leuk ouder te worden zijn strenge diëten en afzien helemaal niet nodig. En we hoeven ook geen veertig te lijken als we zestig zijn. Het gaat erom dat we goed in ons vel zitten en de dingen kunnen doen die we leuk vinden. Het zit 'm in kleine en simpele dingen. Neem niet de lift maar de trap. Stel kleine haalbare doelen, blijf leren, omring je met vrienden, blijf actief. Denk aan de *Blue zones* (zie ook pag. 76) de gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden. Die mensen daar zijn echt niet bezig met sporten en diëten, welnee! Ze bewegen veel omdat ze van alles te doen hebben, eten gewoon wat het seizoen te bieden heeft en hebben veel sociale contacten. Dat kunnen wij ook!

HOE OUDER, HOE GELUKKIGER

Wetenschappelijk aangetoond: mensen worden steeds gelukkiger naarmate ze ouder worden. Om precies te zijn vanaf hun vijftigste. Dit resultaat komt voort uit een onderzoek van het Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup, waarbij 340.000 mensen tussen de achttien en 85 ondervraagd werden. 'Minder stress en bezorgdheid' werden als reden gegeven, maar ook het feit dat vijftigplussers meer in het nu leven, beter accepteren wie ze zijn en meer waarde hechten aan het leven dan jongeren. De lichamelijke aftakeling, de kwaaltjes en ongemakken blijken te worden gecompenseerd door de hoeveelheid kennis en vaardigheden, de geestelijke bagage, focus en besluitvaardigheid.



SAMEN STA JE STERK

Vroeger waren vijftigplussers flink in de minderheid maar nu er steeds meer ouderen komen – 4,5 miljoen mensen in Nederland zijn zestig jaar of ouder – kunnen ze niet meer genegeerd worden. En daar heeft de maatschappij ook baat bij; ouderen zijn minder crimineel, gedragen zich vriendelijker en zijn in een levensfase beland waarin persoonlijke ambitie plaatsmaakt voor de behoefte de wereld wat mooier te maken en kennis aan een volgende generatie over te dragen.

IN SPIN DE BOCHT GAAT IN

Hoe ouder, hoe brozer de botten. Maar, door beweging kun je botontkalking goed afremmen. Onderzoekers van het Bone & Joint Injury Prevention & Rehabilitation Center aan de universiteit van Michigan ontdekten dat touwtjespringen een van de beste oefeningen is om de botdichtheid te verbeteren. Bouw het springen langzaam op. Om in te komen kun je beginnen met wandelend springen, spring vervolgens 1 minuut lang, neem 30 seconden rust en zo bouw je het op naar 2 minuten onafgebroken springen. Drie keer per week zou de botdichtheid al moeten versterken. Op YouTube zijn allerlei work-outs voor touwtjespringen te vinden.

ZORG DAT JE FIT BENT

DOE DE TEST

Ben je fit genoeg voor je leeftijd?

Een test die vaak gebruikt wordt om te kijken hoe fit iemand is, is de squat-stoel-test. Hij is heel simpel. Pak een stoel en kijk of je het nog goed doet voor je leeftijd.

- >> Ga met een rechte rug voor een (stabiele!) keukenstoel staan met je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- >> Strek je armen recht naar voren en buig door je knieën, zodat je met je billen nét de stoel aanraakt.
- >> Kom daarna weer in rechte stand.

EVEN OPLETTEN:

- >> De stoel moet zo ingesteld zijn dat je knieën negentig graden gebogen zijn wanneer je zit.
- >> Je knieën mogen tijdens het buigen niet voorbij je tenen komen.
- >> Houd je rug recht en kijk naar voren.
- >> Pak een stopwatch en kijk hoeveel stoel-sits je kunt maken in 30 seconden. Bekijk je resultaat hieronder:



VROUWEN	36-45 JAAR	46-55 JAAR	56-65 JAAR	65+
Goed	27-33	22-27	18-24	17-23
Boven gem.	23-26	18-21	13-17	14-16
Gemiddeld	19-22	14-17	10-12	11-13
Beneden gem.	15-18	10-13	7-9	5-10
Onvoldoende	7-14	5-9	3-6	2-4
MANNEN	36-45 JAAR	46-55 JAAR	56-65 JAAR	65+
Goed	35-41	29-35	25-31	22-28
Boven gem.	30-34	25-38	21-24	19-21
Gemiddeld	27-29	22-24	17-20	15-18
Beneden gem.	23-26	18-21	13-16	11-14
Onvoldoende	17-22	13-17	9-12	7-10

DAT DURF IK!

Een handstand tegen de muur, over een richeltje lopen, van een muurtje springen. Vroeger draaide je je hand er niet voor om. Nu gaan we het uit de weg; we zijn bang om te vallen. Maar hoe meer je dingen niet meer doet uit angst om te vallen, hoe meer je jezelf ermee hebt. Het heeft een averechts effect. Je vermogen om balans te houden wordt minder en dat heeft weer minder bewegen tot gevolg. Als je je balans wel blijft

trainen, voel je je zekerder en loop je minder kans op blessures. Je hoeft niet meteen van een hoge muur te springen, of over een koord te lopen, maar oefen het laag aan de grond. Probeer eens je voeten af te drogen zonder tegen een muur te leunen. Een steengoede balansoefening om tussendoor te doen: ga op één been staan en maak een aantal kniebuigingen; liefst met je handen op je rug of met je ogen dicht.

NIETS MEER
DOEN UIT ANGST
OM TE VALLEN HEeft
EEN AVERECHTS
EFFECT

5X GEZONDE SPORTEN

Welke sporten zijn het best voor je lichaam? Professor I-Min Lee, hoogleraar geneeskunde aan de Harvard Medical School, deed er met haar team uitgebreid onderzoek naar en keek welke bewegingsvormen het best zijn voor vetverbranding, hart en hersenen en spieropbouw, met zo'n klein mogelijk risico op blessures. Ze kwam uit op deze top 5:

KRACHTTRAINING

Als je niet beweegt, verlies je spiermassa. Krachttraining is heel goed om controle te krijgen over de spieren in je lichaam. Hoe meer spieren, hoe meer calorieën je verbrandt, dus het helpt ook om op gewicht te blijven. Je kunt de training zo zwaar maken als je wilt. Je kunt kiezen voor een korte sessie met zwaardere gewichten of gaan voor een langere met lichte belasting. Trainen zonder apparaten en gewichten? Dan kun je gebruikmaken van je eigen lichaamsgewicht en werken oefeningen als lunges en burpees goed. Zoek op YouTube naar filmpjes voor deze oefeningen.

WANDELEN

Wandelen moet volgens de Harvard-artsen niet onderschat worden. Het is een uitermate gezonde vorm van beweging. Goed voor het cholesterolgehalte, de bloeddruk, het versterken van de botten en het verlagen van ouderdomsziekten als diabetes en hartaandoeningen. Een aantal onderzoeken heeft aangetoond dat wandelen het geheugen kan verbeteren en de kans op dementie kan verkleinen. Elke dag een halfuur tot een uur wandelen is ideaal.

KEGELOEFENINGEN (BEKKENBODEM)

Deze had je vast niet verwacht in de top 5. Maar kegeloefeningen (genoemd naar gynaecoloog dr. Kegel) of bekkenbodemoefeningen zijn de beste manier om de darm- en blaasfuncties te verbeteren en te behouden. Heel belangrijk als je ouder wordt. Bekkenbodemspieren zijn de spieren die je aanspant als je je plas ophoudt. Trek de spieren twee à drie seconden aan, en herhaal dat tien keer. Voor het beste resultaat kun je dit zo'n vijf keer per dag doen.

3

4

5



1

ZWEMMEN

De Harvard-artsen zien zwemmen als de ideale work-out. Niet alleen omdat je hierbij bijna elke spier in je lichaam gebruikt zonder je gewrichten te belasten, maar ook omdat het je hartslag verhoogt en je hersenen beschermt tegen ouderdomskwalen. Bovendien zou een halfuurtje zwemmen per dag depressieve gevoelens en stress helpen te verminderen.

2

TAI CHI

"Tai chi is uitzonderlijk goed voor oudere mensen, omdat evenwicht er een belangrijk deel van uitmaakt," zegt Lee. "En juist je balans is een essentieel onderdeel om te trainen als je wat ouder wordt." Daarnaast werkt de meditatieve sport kalmerend en zorgt ervoor dat je concentratievermogen verbetert.

BLIJF JONG VAN GEEST



Dat je er veel jonger uitziet dan je moeder of tante op jouw leeftijd ligt meer aan kleding en beautyproducten dan aan iets anders.

TUTTEBELLEN

Kijk eens even goed naar deze foto's. Het zijn vrouwen van middelbare leeftijd uit de jaren vijftig en zestig. Hoewel de meesten van hen de vijftig nog niet hebben aangetikt, zul je vast denken: wat een oude tuttebellen. Als zestiger zie je er tegenwoordig veel jonger uit dan de veertigers van toen! Maar, zijn we nu ook echt jonger dan dat onze (groot)moeders waren toen ze dezelfde leeftijd hadden? Nee, op celniveau is dat niet het geval, ook al zou je misschien denken van wel. We krijgen bijvoorbeeld niet later rimpels of minder snel stramme ledematen dan vroeger. We verouderen even snel, maar we leven langer. Dat je er veel jonger uitziet dan je moeder of tante op jouw leeftijd ligt dus meer aan het corrigerende ondergoed, kleding en de grote verscheidenheid aan beautyproducten dan aan iets anders. En niet te vergeten: we hebben betere opleidingen gehad, meer mogelijkheden en hebben niet het gevoel dat het leven er al bijna op zit. We kunnen nog van alles en dat houdt ons jong.

TRAIN JE BOVENBEENSPIEREN

Wil je je brein gezond houden en dementie zo veel mogelijk zien te voorkomen, dan is beweging essentieel. Hersenwetenschapper en hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder kan het niet genoeg benadrukken. Als je hem vraagt welke oefening het allerbelangrijkste is dan zegt hij: bovenbeenspieroefeningen. Minder bewegen begint namelijk vaak met zwakker wordende bovenbeenspieren (quadriceps). Hoe zwakker ze zijn, hoe minder goed je op je benen kunt staan. Met als gevolg dat je ook niet meer goed de trap op komt, terwijl dat zo essentieel is voor het hart- en vaatstelsel. En een gezond hart- en vaatstelsel is nodig voor een goede circulatie van het bloed in het brein. Doe bijvoorbeeld elke dag een paar squats, zo blijven je quadriceps sterk.

We vergeten dat leren vroeger ook moeite kostte, soms deden we er jaren over

DE JUISTE MINDSET

"Ik begrijp die nieuwe digitale ontwikkelingen niet meer, hoor." Herkenbaar? Toch kun je je niet verschuilen achter een ouder wordend brein. Je hersenen ontwikkelen zich namelijk continu. Het is echt achterhaald om te denken dat het brein alleen maar achteruitgaat, zegt neuropsycholoog Margriet Sitskoorn in haar boek *Het 50+ brein*. Net zoals een babybrein verandert – al vroeg kan het met gemak allerlei klanken onderscheiden en even later niet meer – zo ontwikkelt een 50+-brein zich ook in negatieve en positieve zin. De neuroplasticiteit is weliswaar groter als je jonger bent, wat belangrijk is om veel op te slaan

en daar weer uit te leren. Als je ouder wordt en al veel kennis hebt vergaard, is dat minder nodig. Je onthoudt vooral kennis die voor jou nuttig is. Er wordt te snel gedacht dat we dingen niet meer kunnen. Een gebruiksaanwijzing snappen of een computerprogramma leren: ingewikkeld. We vergeten alleen dat leren vroeger ook moeite kostte, soms deden we er jaren over. Het is dus vaak niet zo dat je het niet kunt, maar dat je er de energie niet in wilt stoppen. Dat is meer een mindset. Daag jezelf uit en neem er de tijd voor. Of zeg lekker: ik kan het wel, maar ik heb geen zin om er moeite voor te doen.

#1
WIES
TEST

...de make-upbril

**WAT IS HET?**

Een bril waarmee je goed kunt zien hoe je je ogen opmaakt. Hij heeft één glas dat je van het ene naar het andere oog kunt verschuiven zodat je met je ene oog kunt zien hoe je je andere oog opmaakt.

WAAROM AANGESCHAFT?

"Ik heb een fantastische vergrootspiegel in de badkamer die ik elke ochtend gebruik om me op te maken. Een ideaal ding en ook echt nodig, anders smeer ik mijn make-up waar het niet hoort te zitten. Toen ik deze bril op internet voorbij zag komen, dacht ik: hé, dat is nou nog eens een handige gadget voor als ik onderweg ben."

EN? TEVREDEN?

"Een lijntje trekken aan de bovenkant ging goed, je ziet echt beter wat je doet dankzij dat ene glas. Maar de makers van de bril hebben niet aan mascara gedacht en ook niet aan eyeliner onder je ogen. Je kunt er namelijk met geen mogelijkheid bij met je borsteltje of potlood omdat de onderkant van de make-upbril in de weg zit. Conclusie: leuk bedacht, maar aan het ontwerp moet nog gesleuteld worden."

EEN BEETJE LEUK OUDER WORDEN, ZO DOE JE DAT

Wies Verbeek (56) heeft haar eigen website: BLOW.nl. Zij doet al jaren onderzoek naar een Beetje Leuk Ouder Worden.

HET BESTE DIEET IS GEEN DIEET

"Telkens maar aan de lijn doen om af te vallen; ik geloof er niet in. Wat echt werkt is zo veel mogelijk onbewerkt voedsel eten. Dus geen pakjes en zakjes maar pure producten zoals groente, fruit, vis, peulvruchten en ga zo maar door. Producten waaraan niks is toegevoegd. Verander niet in één keer alles, maar doe het stap voor stap. Vervang het koekje bij de koffie door een handje noten. Doe dat een tijdje en verander dan weer iets. Het went, echt!"

BRISKWALKEN

"Ik doe het elke dag voor het ontbijt; een halfuur wandelen waarbij ik er flink de pas in zet. Denk aan Nordic walking maar dan zonder stokken. Onderzoek heeft aangetoond dat de gezondheidsvoordelen op bepaalde vlakken groter zijn dan bij joggen."

HAVERZEMELEN

"Ik zweer bij haverzemelen. Ik eet ze elke dag door mijn yoghurt, maar omdat ze een neutrale smaak hebben, kun je ze door alle gerechten strooien. Het is al meerder keren aangetoond dat de vezels in haverzemelen slagaderverkalking afremmen, de bloeddruk en cholesterolgehalte verlagen en de kans op obesitas verkleinen. De FDA (de Amerikaanse Food en Drug

Administration) erkende jaren geleden al dat de consumptie van haverzemelen het risico op hart- en vaatziekten vermindert. Als je al veel vezelrijk voedsel eet zoals ontbijtgranen, groente, peulvruchten en fruit dan ben je met drie flinke eetlepels haverzemelen per dag heel goed bezig. Drink er veel water bij anders kun je last krijgen van obstipatie."

POSITIVO'S LEVEN LANGER

"Positieve mensen leven langer en zijn in het algemeen fitter. Ben je van jezelf niet zo'n optimist? Maak van deze tip een gewoonte: elke avond voor het slapengaan benoem je drie dingen van die dag waarvoor je dankbaar bent. Ik had zelf al zo vaak over deze tip gehoord maar was er altijd een beetje wars van. Nu kan ik niet meer zonder. Elke avond noem ik de leuke dingen van de dag op en ik kan je vertellen: het werkt echt."

MEER PRET IN BED (ZONDER PIJN)

Bij een beetje leuk ouder worden, hoort ook een beetje leuke seks. En laat dat nou niet altijd even makkelijk gaan als je de vijftig bent gepasseerd. Wist je dat vijftig procent van de vrouwen in en na de overgang last heeft van vaginale droogheid? Vaak gepaard met branderigheid, kleine wondjes en pijn, waardoor je al snel denkt: laat die seks maar zitten. Maar dat is echt zonde, want er is van alles tegen een pijnlijke en droge vagina te doen. Ga eens naar de huisarts of gynaecoloog en bespreek welk middel voor jou het beste is.

Denk aan: Synapause (een crème met het vrouwelijke hormoon estriol) of Vagifem (oestradioletten). Zonder oestrogeen: Hyalofemme, een vaginale gel op basis van verzwakt hyaluronzuur, Premeno duo, een vaginale pil met verzwakt hyaluronzuur en melkzuur (herstelt de zuurgraad).

#2
WIES
TEST

...de cursus Gezond lichaam

WAT IS HET?

Via Margriet.nl kun je online trainingen volgen op het gebied van gezondheid. Het hele pakket *Gezond lichaam* (€ 39) bestaat uit 25 verschillende deelcursussen. Van *Alles over rugpijn* tot *Coronavirus, griep, verkoudheid, keelpijn en hooikoorts*. Wies koos voor de deelcursus *Gezond slapen & slaapstoornissen*. Elke deelcursus bestaat uit een aantal video's en/of een cursusboek plus een examen. Als je slaagt krijg je een certificaat van deelname dat je op LinkedIn en je cv kunt zetten.

WAAROM AANGESCHAFT?

"Gezondheid vind ik een interessant onderwerp. Ik werd door het onderwerp 'slaap' getriggerd, omdat ik daar op het moment wat moeite mee heb. Je kunt de cursussen doen om meer te weten te komen over een klacht die je hebt, of gewoon om algemene gezondheidskennis op te doen."

EN? TEVREDEN?

"Ja heel. De training is toegankelijk en leuk om te volgen. Het fijne is dat je de filmpjes en het cursusmateriaal kunt volgen wanneer het jou uitkomt. Hoewel ik door mijn vak al heel veel weet over gezondheid, heb ik toch wat nieuwe inzichten gekregen. Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat vrouwen die elke ochtend gemiddeld dertig minuten sporten beter slapen dan vrouwen die minder of later op de dag sporten. Voor mij gaat dat echt op. Ik vond het ook leuk om (online) examen te doen. Kortom: een leuke en makkelijke manier om meer kennis te vergaren over gezondheid."

DE CURSUS GEZOND LICHAAM VIND JE OP
MARGRIET.NL/GEZONDLICHAAM. KIJK VOOR MEER
INSPIRENDENDE CURSUSSEN OP MARGRIET.NL/CURSUS