

## Europees onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefstijl en gezond ouder worden

Dr. Annemien Haveman-Nies  
Vakgroep Humane Voeding, Wageningen Universiteit




## Vraagstelling


Welke rol speelt leefstijl in het proces van gezond ouder worden?




## Healthy Ageing


Description Campion (1998):

" the situation in which people survive to an advanced age with their vigour and functional independence maintained, and morbidity and disability compressed into a relatively short period before death"



## 2 Stappen:

- 1 identificeren van leefstijlfactoren die samenhangen
  - a) met overlevingskans
  - b) het handhaven van een goede gezondheid op oudere leeftijd
- 2 bediscussiëren of deze leefstijlfactoren bijdragen aan gezond ouder worden




## SENECA

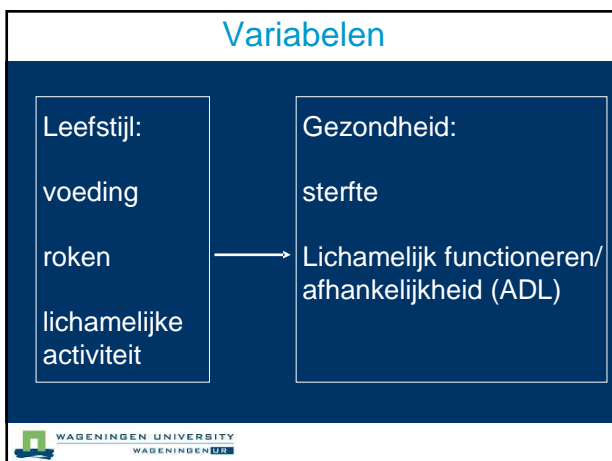
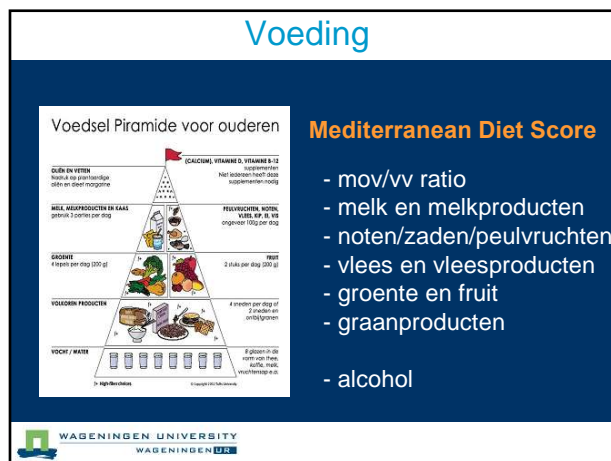
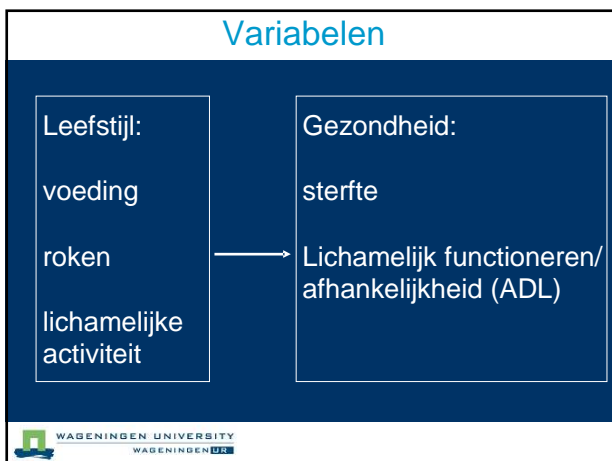
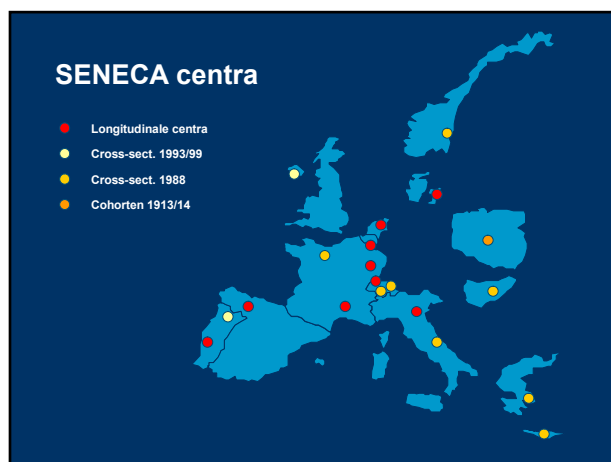
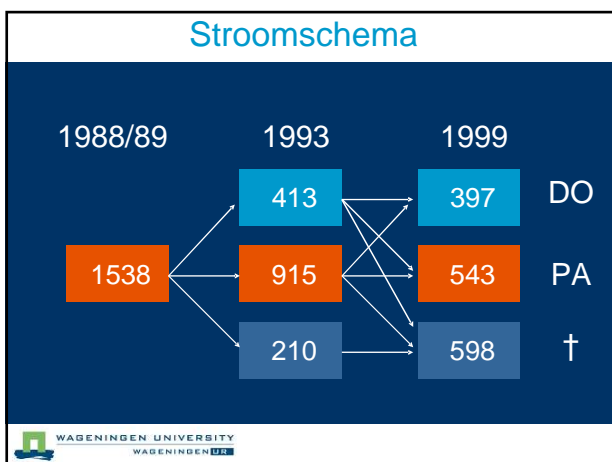
Survey in Europe on Nutrition and the Elderly: A Concerted Action




## Onderzoeksgroep

Baseline 1988/89	Follow-up '93	Finale '99
Leeftijd 70 - 75	75 - 80	80 - 85





### Leefstijlcategorieën

	score: 0	score: 1
kwaliteit voeding	laag: score ≤ 4	hoog: score > 4
activiteit-tertiel	laagste	middelste/hogste
rookcategorie	huidig/ ex ≤ 15 jaar	nooit/ ex > 15 jaar
leefstijlscore	minimaal 0 (ongezond)	maximaal 3 (gezond)


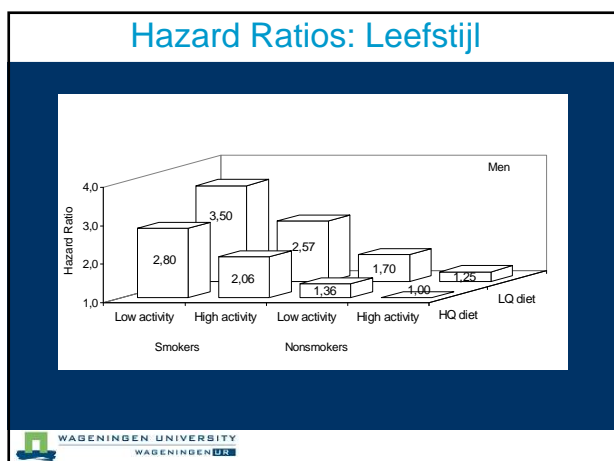
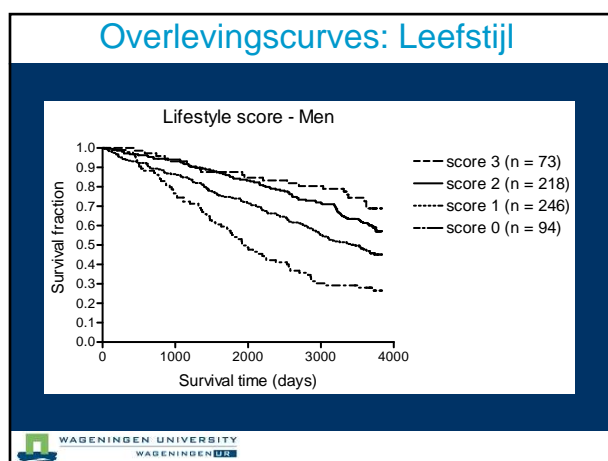
WAGENINGEN UNIVERSITY  
WAGENINGEN

### Leefstijl en sterfte

HR (95% BI), gecorrigeerd voor leeftijd, chronische ziekten, regio

	Mannen		Vrouwen	
	gezond	ongezond	gezond	ongezond
Lichamelijke activiteit	1.0	<b>1.4</b> (1.1-1.7)	1.0	<b>1.8</b> (1.3-2.4)
Voeding	1.0	1.2 (0.9-1.7)	1.0	1.3 (0.9-1.8)
Roken	1.0	<b>2.1</b> (1.6-2.6)	1.0	<b>1.8</b> (1.1-2.7)

Haveman-Nies A, L(C)PGM de Groot, J Burema, et al. *Am J Epidemiol.* 2002; 156:962-8


### Leefstijl en gezondheid

OR (90% BI), gecorrigeerd voor leeftijd en land

Functioneren: afhankelijk geworden vs zelfstandig gebleven

	Mannen n=35 vs n=175	Vrouwen N=41 vs n=206
Lichamelijke activiteit	<b>1.9</b> (0.9 - 3.9)	<b>2.6</b> (1.4 - 4.9)
Voeding	<b>1.0</b> (0.5 - 2.2)	<b>0.9</b> (0.5 - 1.8)
Roken	<b>2.2</b> (1.1 - 4.5)	-


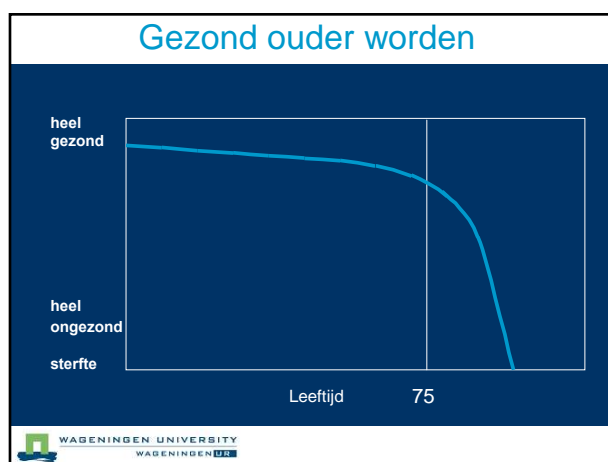
Haveman-Nies A, L(C)PGM de Groot, WA van Staveren. *Am J Public Health* 2003, 93, 318-323

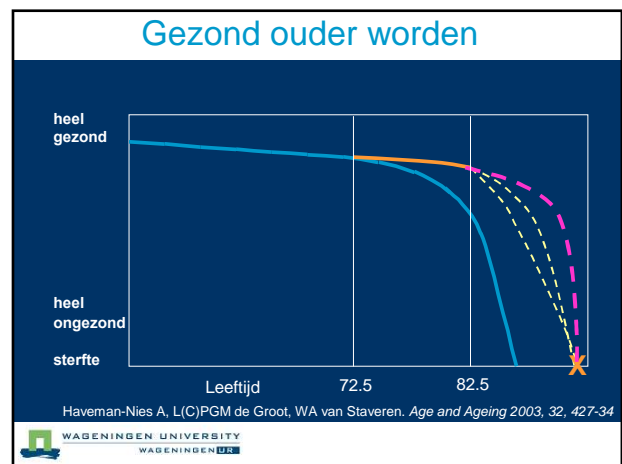
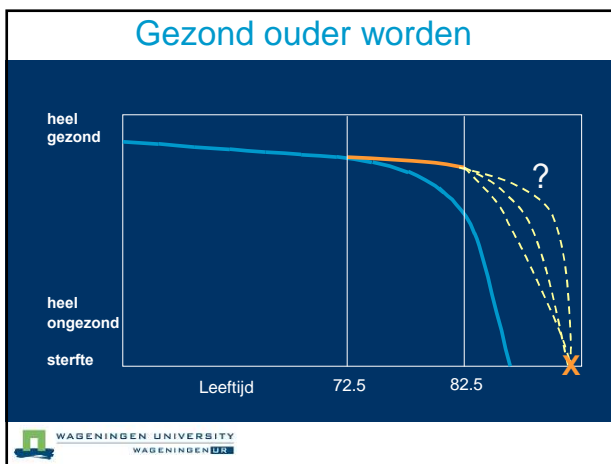
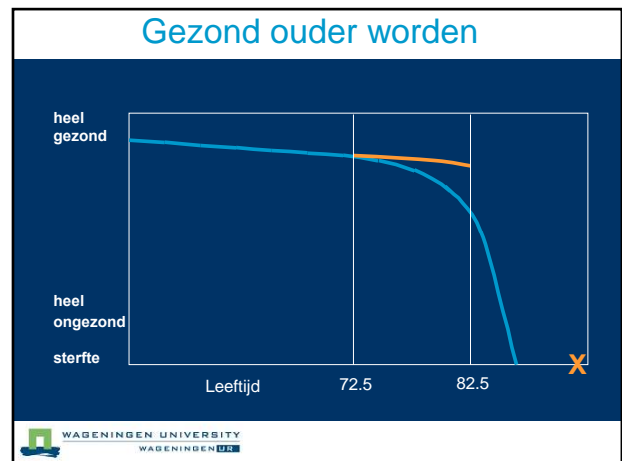
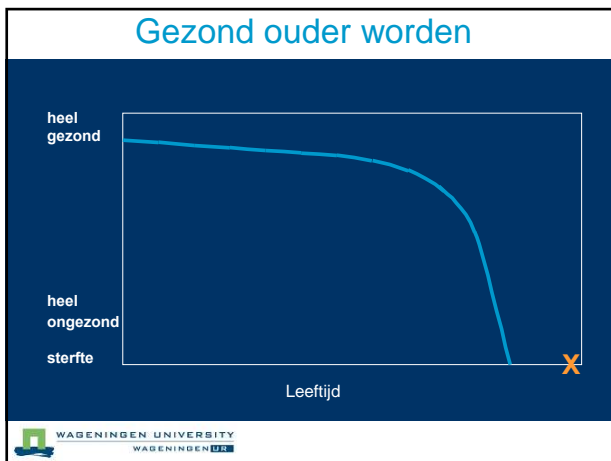


### Conclusie 1

Individuele gezonde leefstijlfactoren zijn positief gerelateerd aan overleving en de combinatie van gezonde leefstijlfactoren versterkt elkaar

Niet roken en lichamelijke activiteit dragen bij aan het handhaven van een goede gezondheid op oudere leeftijd



### Conclusie 2

Een gezonde leefstijl op oudere leeftijd is

- gerelateerd aan een verlaagd sterfterisico
- stelt de aanvang van ernstige ziekten/ beperkingen uit
- en gaat waarschijnlijk samen met een verkorting van de periode van ernstige ziekte

WAGENINGEN UNIVERSITY  
WAGENINGEN

### !!

Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women  
The HALE Project

Knoops KTB et al.  
JAMA, September 22/29, 2004-Vol. 292, 1433-39

WAGENINGEN UNIVERSITY  
WAGENINGEN

Thank you for your attention

© Wageningen UR

