

Ouder worden dan je ouders. Waarom is dat zo'n ding? En als uw ouders jong zijn overleden, hoe groot is dan de kans dat u ook niet zo oud wordt? Is het een kwestie van genenpech of gezonder leven?

Mijn moeder werd 53

Morgen word ik zelf 53

TEKST: ANNEMARIE VAN DIJK

Wat bepaalt eigenlijk hoe oud je wordt? En in hoeverre kun je dat beïnvloeden?

Als je vader of moeder is overleden aan een ziekte waaraan nu veel beter iets te doen is, heb je zelf dan kans om ouder te worden dan hij of zij? Prof. dr. Eline Slagboom, moleculair epidemiologe in het Leids Universitair Medisch Centrum doet onderzoek naar de factoren die maken dat mensen gezond ouder worden. "Mensen roepen soms: 'Dat is allemaal erfelijk bepaald, ik kan daar niets aan doen.' Maar zij houden zichzelf voor de gek. De invloed van de erfelijke achtergrond op je overlijden is namelijk niet zo groot: 25% voor de algemene bevolking. Dat betekent dat voor 75% andere factoren de leeftijd bepalen waarop je overlijdt. En dat is eigenlijk best goed nieuws: we kunnen die leeftijd voor een groot deel zelf beïnvloeden."

Vette pech

Bij een deel van de bevolking (25%) spelen de genen dus wel een rol. "Er zijn families die al generaties lang heel oud worden. Zij hebben ten opzichte van de rest van de bevolking 30% overlevingsvoordeel. In deze families komen bijvoorbeeld weinig hart- en vaatziekten voor. Waarschijnlijk dragen de familieleden beschermende factoren aan elkaar over. Ze kunnen zich, bij wijze van spreken, wat ongezonder gedrag veroorloven; dan worden ze nog steeds oud. Met onderzoeken hopen we van die families te leren hoe ze zich zo goed beschermen tegen ziektes waaraan wij allemaal doodgaan. We weten inmiddels al dat deze families een gunstige suiker- en vethuishouding hebben."

Maar er zijn dus ook families waarin de familieleden juist minder oud worden. "Zij ▶

Nynke Dijkstra (1957):

"Volgende maand word ik 54. Een bijzondere leeftijd voor mij, want mijn moeder overleed drie dagen voor haar 54ste verjaardag. Daardoor besef ik dat die leeftijd bereiken helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Normaal gesproken vier ik mijn verjaardag niet uitgebreid, maar nu ga ik een groot feest geven. En op de uitnodiging schrijf ik dat ik wil vieren dat ik ouder word dan mijn moeder ooit is geweest. Achteraf pas zie ik dat ze jong is overleden. Toen vond ik haar helemaal niet zo jong – ik was zelf veertien en had een oude moeder vergeleken bij vriendinnetjes. Doordat ik nog zo jong was, was het verdriet te groot en te ingewikkeld voor me. Daarom heb ik het onbewust weggezet. Pas toen ik in de dertig was en zelf kinderen had, kwam er ruimte om het te verwerken. Toen heb ik ook de angst kunnen loslaten dat ik vast niet ouder zou worden dan mijn moeder. Onbewust identificeerde ik me toch met haar, ook doordat iedereen altijd zei: je bent precies je moeder. Dat klopt wat uiterlijk en karakter betreft denk ik ook wel, maar fysiek lijk ik veel meer op mijn vader, en die is 86 geworden. Ik leef gezond. Gezonder dan zij vroeger als arbeidersdochter uit een arm gezin heeft kunnen doen. Wel laat ik vaker dan nodig een uitstrijkje maken; mijn moeder overleed namelijk aan baarmoederkanker. Als ze in deze tijd had geleefd, was de kans veel groter dat ze langer had kunnen leven. Daar heb ik vrede mee, het is nu eenmaal zo. Ik ben alleen maar blij dat de medische wetenschap steeds meer vorderingen maakt."

'Ik was altijd bang dat ik niet ouder zou worden dan zij'

De afgelopen vijftig jaar is de geneeskunde enorm verbeterd, waardoor er nu veel gedaan kan worden aan ziektes waaraan mensen vroeger jong overleden

‘Misschien mis ik hem nu wel meer dan toen’

Ben de Jonge (1944):

“Mijn vaders dood is een soort referentiepunt voor me. Als ik hoor dat iemands vader zeventig is geworden, denk ik: nou, die is maar mooi twaalf jaar ouder geworden dan pa. Terwijl ik nu zelf al bijna zeventig ben en me nog veel te jong voel om dood te gaan. Toen ik 58 werd, net zo oud als hij toen hij stierf, heb ik er wel

bij stilgestaan: verdorie, nu ben ik ouder dan hij was. Hij kreeg twee hartinfarcten achter elkaar, de tweede werd hem fataal. Achteraf vermoeden we dat hij een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk heeft gehad. En hij had stress op zijn werk. Een hoog cholesterol zit in de familie: zelf slik ik ook cholesterolverlagers.

Mijn vader was een actieve man die van het leven genoot. Ik was erg op hem gesteld. Gek eigenlijk dat ik het gevoel heb dat hij bij zijn overlijden ouder was dan ik nu ben. Misschien ook doordat we ons nu jonger kleden en gedragen dan de mensen vroeger. Natuurlijk miste ik hem na zijn dood, maar ik was 33, had drie kleine kinderen en stond volop in het leven. Misschien mis ik hem nu wel meer dan toen, in de zin dat ik hem graag nog dingen zou willen vragen waar ik toen niet bij stilstond. Wat ik ook jammer vind: dat hij mijn zes kleinkinderen niet kan ontmoeten. Mijn vader was gek op kinderen, hij had ontzettend van ze genoten. Aan de andere kant was hij dan nu dik in de negentig geweest, het is de vraag of hij dat gehaald zou hebben. In elk geval praten we thuis nog geregeld over hem. En zolang je nog over iemand praat, hoort hij er nog bij, zeg ik altijd maar.”

hebben waarschijnlijk afwijkingen in hun vetmetabolisme, krijgen dikwijls op relatief jonge leeftijd een hartinfarct. De invloed van de genen is bij hen heel groot. Ze hebben dus – simpel gezegd – pech gehad.”

Fout in DNA

De laatste tweehonderd jaar worden we almaar ouder. Vooral de afgelopen vijftig jaar is de geneeskunde enorm verbeterd, waardoor er nu vaak veel gedaan kan worden aan ziektes waaraan mensen vroeger jong overleden. Eline Slagboom: “Met diabetes bijvoorbeeld kunnen mensen nu heel oud worden. En we doen veel meer aan screening, waardoor we ziektes als borstkanker en baarmoederhalskanker eerder ontdekken. Maar we krijgen er ook problemen bij: het groeiende aantal vrouwen dat wordt getroffen door een hartinfarct bijvoorbeeld. Ook overgewicht is

een risicofactor; de verwachting is dat overgewicht de levensverwachting zeker gaat beïnvloeden. Hoewel het ook weer niet zo simpel ligt, want oude, zieke mensen hebben juist meer reserves als ze wat zwaarder zijn.” Uiteindelijk is van niemand te zeggen hoe oud hij of zij ongeveer zal worden. “We kunnen aan de hand van een vragenlijst over de ziektegeschiedenis en metingen van bijvoorbeeld cholesterol en bloeddruk een inschatting maken. Maar dat geeft nooit helemaal zekerheid. Uit onderzoek weten we bijvoorbeeld dat drager zijn van een ziekte het risico dat je die ziekte ook krijgt, maar een heel klein beetje verhoogt. Je zou alles moeten weten over iemands erfelijke achtergrond en zijn gedrag om een inschatting te kunnen maken, maar in dat stadium zijn we nog lang niet. Zo zie je soms dat mensen die altijd gezond hebben geleefd en geen rare ziektegeschiedenis in de familie hebben, toch op jonge leeftijd aan een ziekte overlijden. Dan is er waarschijnlijk een fout in hun DNA geslopen.”

Lang zal je leven!

Terug naar de 75% waarop je wel zelf invloed kunt uitoefenen als je gezond oud wilt worden. Eigenlijk weten we het allemaal wel: met een gezonde levensstijl kom je een heel eind. Eline Slagboom: “We noemen dat de ‘vier punten van goed gedrag’: niet roken, niet te veel alcohol, veel bewegen en gezond eten, met name voldoende groente en fruit. Uit onderzoek blijkt dat er tussen mensen die slecht scoorden op deze vier punten en mensen die er goed op scoorden, zo’n veertien jaar verschil in levensverwachting zat. En het leuke is: met die vier punten van goed gedrag kun je op elke leeftijd beginnen.” ■

Bewijs van goed gedrag

De Britse onderzoeker Kay-Tee Khaw toonde in 2007 aan dat je de kwaliteit van leven kunt verbeteren en langer kunt leven dankzij een gezondere levensstijl. Ze onderzocht 20.000 mensen tussen de 45 en 79 jaar die bij de start in 1993 geen kanker of hartproblemen hadden. De deelnemers die voldoende beweging hadden, niet te veel alcohol dronken, niet rookten en voldoende fruit en groente binnenkregen, leefden langer, voornamelijk doordat ze minder hart- en vaatziekten kregen. Wie geen enkele van de richtlijnen volgde, had vijf keer meer kans op het krijgen van een hartaanval. Ook de kans op kanker was kleiner bij de deelnemers met een gezonde leefstijl. Hoe slechter de ‘regels’ werden nageleefd, des te groter was de kans om tijdens het onderzoek te sterven. Een zestiger die zich niets aantrok van de gezonde richtlijnen, had dezelfde sterftkans als een 74-jarige die op alle punten goed scoorde. Het was al bekend dat alle onderdelen apart invloed hebben op de levensverwachting, maar in dit onderzoek werden ze voor het eerst allemaal samen bestudeerd.

De specialist

Familietherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt:

“De dood van een ouder is altijd ingrijpend in een mensenleven. Bij mensen die er veel moeite mee hebben om zelf ouder te worden dan hun ouders, zie je vaak dat er iets speelde in de relatie met de ouder vóór het overlijden. Als iemand een tijd geen contact met de moeder heeft gehad bijvoorbeeld. Of als er belangrijke dingen niet zijn uitgesproken.

‘Mág ik wel ouder worden dan mijn vader?’ kun je dan denken. Of: ‘Waarom mag ik wel doorleven en genieten?’ Elk sterfgeval roept namelijk schuldgevoel op – ‘Ik had veel liever voor hem moeten zijn’ – of dat nou terecht is of niet. Het kan helpen om je overleden vader of moeder dichterbij te brengen. Geef er zelf een vorm aan: bezoek het graf van je moeder en bezoek met je kind het dorp waar je moeder is opgegroeid. Of breng het leven van je vader in kaart. Ga praten met mensen die hem vroeger gekend hebben, en blijf net zolang zoeken totdat je iets hebt gevonden waardoor je hem beter begrijpt. Dit kan enorm opluchten en je de vrijheid geven om zelf ouder te mogen worden. Zodat je kunt zeggen: ‘Jammer dat jij het niet kon, maar ik mag doorleven en genieten.’

Dat Nynke altijd bang is geweest dat ze niet ouder dan haar moeder zou worden, heeft te maken met de impact van de dood van een ouder op kinderen. Het komt ook door niet gerouwd hebben. Ik adviseer altijd: prát over je overleden vader of moeder, ook met de volgende generatie. Dat is goed voor de rouw. ‘Kon ik het mijn vader nog maar vragen,’ zegt Ben. Waarschijnlijk bedoelt hij ook: kon ik het hem maar vertellen. Dat gevoel kan een leven lang blijven. Ik ken een man van 76 die alsnog z’n bul kunstgeschiedenis behaalde en te midden van zijn kinderen en kleinkinderen uitriep: ‘Wat jammer dat moeder dit niet mag meemaken.’ Als je ouders zijn overleden aan een ziekte waarvan mensen nu genezen, speelt dat niet zo’n grote rol. Het is meer een factor van buitenaf. Alles wat ín de relatie zat, heeft veel meer impact. Wat je wel vaak ziet, is dat mensen ook daar een vorm aan geven. Ze doneren bijvoorbeeld geld aan de hersenstichting als hun moeder aan een hersentumor is gestorven.”

‘Elk sterfgeval roept schuldgevoel op’