

Voeding na je 50ste

gezond ouder worden



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Fit en vitaal ouder worden begint bij goed zorgen voor je lichaam. Dit doe je door gezond te eten en actief te blijven.

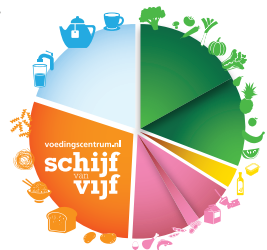
Gezond eten en drinken

Eten volgens de Schijf van Vijf zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Het eten van groente en fruit verlaagt bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker. En peulvruchten en noten helpen om je bloedvaten gezond te houden.

Dit staat in de Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit elk vak en varieer.

- Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.
- Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.
- Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé. Neem verder 1x per week vis, ei en niet te veel vlees.
- Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.
- Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten, zoals olijfolie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.



Kijk voor uitleg over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Hoeveel heb je nodig?











Als je ouder wordt heb je iets minder eten nodig. Dit komt doordat je spiermassa afneemt en je misschien ook wat minder gaat bewegen. Gemiddeld heb je vanaf een jaar of 60 minder energie nodig. Voor de een is dat een paar jaar eerder en voor de ander wat later. Bovendien verandert dit ook niet van de een op de andere dag, maar heb je geleidelijk aan minder energie nodig.

Blijf je hetzelfde eten als je gewend bent? Dan kun je langzaam aankomen. Je bent niet meer in 'energiebalans' doordat je meer calorieën eet en drinkt dan je verbrandt.







Wat je te veel binnenkrijgt, slaat je lichaam op. Zo stijgt je gewicht. Af en toe op de weegschaal staan helpt om je energiebalans in de gaten te houden.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	51-69 jaar	
	man	vrouw
 gram groente	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	5-7	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4	3-4
 portie peulvruchten, vis, ei of vlees: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder		
 gram ongezouten noten	25	15
 porties zuivel(alternatieven)*	3	3-4
 gram kaas	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	50-65	40
 dranken (in liter)	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3
 gram vis	100	100
 eieren	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel. Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei. Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.

* Plantaardige zuivelalternatieven: qua voedingsstoffen is een soja- of erwtendrink of sojajoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 de meest volwaardige vervanger.

Gezond gewicht

Wil je weten of je een gezond gewicht hebt? Bereken dan je BMI op www.voedingscentrum.nl/bmi. De BMI (Body Mass Index) laat zien of je gewicht en lengte bij elkaar passen. Weeg je te veel? Het is verstandig om er dan iets aan te doen. Met een gezond gewicht heb je minder kans op gezondheidsproblemen.

Om op een gezonde manier gewicht te verliezen en je nieuwe gewicht te behouden, is het belangrijk om blijvend gezond te eten en voldoende te bewegen. Vraag daarom begeleiding bij het afvallen wanneer nodig. En besteed aandacht aan het maken van nieuwe gewoontes, zodat je nieuwe leefstijl standaard wordt. Nu én de rest van je leven. Kijk op onze website voor tips: www.voedingscentrum.nl/afvallen

Gratis hulpmiddelen

MijnEetmeter

Met dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kunt eten. En houd je gewicht bij met de BMI-meter en hoeveel je beweegt met Mijn Beweging. Gebruik de app of vul het in op je computer.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter



Kies Ik Gezond?

Met deze app zie je al snel of een product in de Schijf van Vijf staat of niet. Ook vind je snel gezondere keuzes. Je kunt gemakkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op calorieën of verzadigd vet.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond



Slim koken recepten

In onze receptenapp Slim Koken vind je meer dan 2.000 recepten. In onze recepten werken we vooral met producten uit de Schijf van Vijf. Of bekijk alle recepten op je computer en ga naar

www.voedingscentrum.nl/recepten



Scan de QR-code en ga direct naar onze pagina apps en tools.

Botontkalking

Bij botontkalking worden je botten sneller afgebroken dan opgebouwd. Dit kan leiden tot osteoporose, een vergevorderde vorm van botontkalking. Je hebt dan meer kans op botbreuken. Botontkalking komt vooral voor bij vrouwen na de overgang, door hormoonveranderingen. Ook mannen krijgen op oudere leeftijd last van botontkalking.

Je kunt het proces van botontkalking vertragen met:

Voldoende calcium

Om je botten zo sterk mogelijk te houden is het belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Het is de voornaamste bouwstof voor botten. Calcium zit vooral in melkproducten en het zit ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Kan of wil je geen melk(producten) gebruiken? Dan kun je sojadrink nemen met toegevoegd calcium en vitamine B2 en B12. Deze producten zijn minder belastend voor het milieu dan dierlijke zuivel. Of plantaardige zuivelalternatieven op de langere termijn iets voor je gezondheid doen is nog niet voldoende onderzocht.

Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in je lichaam. Voor vrouwen van 50 tot 70 jaar is het advies om dagelijks een vitamine D-supplement van 10 microgram te nemen. Voor mannen geldt dit advies alleen als je een getinte of donkere huid hebt, overdag niet veel in de zon komt, of als je je huid bedekt. Vanaf 70 jaar worden zowel mannen als vrouwen aangeraden om dagelijks 20 microgram vitamine D te slikken. Eet daarnaast ook voldoende producten met vitamine D zoals: vette vis en zachte of vloeibare margarine of halvarine.





Voldoende beweging

Voldoende bewegen is belangrijk voor de spieropbouw en het zorgt voor sterk botweefsel. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk aan fietsen, stevig wandelen, zwemmen en tuinieren. Doe daarnaast minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen zoals traplopen, krachttraining, tai chi of yoga. En vermijd veel stilzitten.

Veelgestelde vragen

Helpt gezond eten tegen dementie?

Kun je door gezond eten je hersenen langer gezond houden? Dat is niet zeker. Bekend is wel dat beschadiging aan hart- en bloedvaten de kans op dementie vergroot. Gezond eten volgens de Schijf van Vijf, niet roken en veel bewegen helpt om je hart- en bloedvaten gezond te houden. En dat verkleint weer de kans op dementie.

Hoeveel alcohol kan ik drinken?

Het advies is om geen alcohol te drinken of in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.

Kun je opvliegers voorkomen door anders te eten?

Sommige vrouwen ervaren sneller last te hebben van een opvlieger na het nuttigen van koffie, thee, alcohol of gekruid eten. Hier is weinig wetenschappelijke onderbouwing voor. Ga zelf na of je deze voedingsmiddelen niet of minder wilt gebruiken.

Meer informatie

Kijk op www.voedingscentrum.nl/50plus voor meer informatie.

www.voedingscentrum.nl