

Vitaal ouder worden

met gezonde voeding



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

Naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam. Je spiermassa neemt langzaam af, je botten worden kwetsbaarder en je hebt geleidelijk minder energie (calorieën) nodig. De een merkt dit vanaf een jaar of 60, voor een ander is dit een paar jaar eerder of later. Doordat je minder energie nodig hebt, heb je ook minder eten nodig. Blijf je hetzelfde eten als je gewend bent? Dan kun je langzaam aankomen. Af en toe op de weegschaal staan helpt om dit in de gaten te houden.

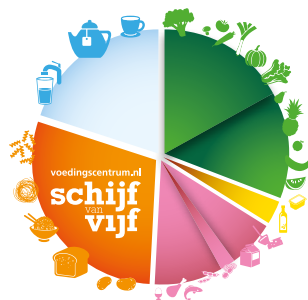
Wanneer je minder eten nodig hebt, is het extra belangrijk dat wat je eet voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen.

Daar helpt de Schijf van Vijf je een handje bij.

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. Wissel af met aardappelen.
-  Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
-  Gebruik smeerbare of vloeibare vetten en oliën, zoals olijfolie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
-  Eet elke dag 30 gram ongezouten noten. Varieer met verschillende soorten. Ook 100% pindakaas en andere 100% notenpasta's tellen mee.
-  Varieer met zuivel en zuivelalternatieven verrijkt met vitamine B2, B12 en calcium. Denk aan melk, yoghurt, kwark, kaas en verrijkte sojadrink en -gurt.
-  Varieer en ga vooral voor plantaardige producten zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé. Je kunt afwisselen met ei, vlees of kant- en klare vegetarische producten. Kies ook elke week een keer duurzame vis, het liefst vette vis.

Wil je weten hoeveel en wat jij precies kunt eten op basis van je leeftijd, geslacht en eetvoorkeur? Ontdek het met onze Schijf van Vijf voor jou-tool op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf



Vitamine D en calcium voor je botten

Bij botontkalking worden je botten steeds minder sterk. Hierdoor heb je 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

Calcium is de belangrijkste bouwstof voor je botten. Het zit vooral in melkproducten en verrijkte zuivelalternatieven en ook een beetje in groente, noten en peulvruchten.

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 iedere dag een supplement met 10 microgram vitamine D te nemen. Voor mannen geldt dit advies ook als ze een getinte of donkere huid hebben, overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken. Vanaf 70 jaar is voor iedereen het advies om elke dag 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 eiwit voor je spieren

Met het ouder worden nemen je spieren af. Om dit proces te vertragen is het belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen. Eiwit zit vooral in melk(producten), vis, vlees, eieren, peulvruchten, tofu, tempé en noten. Ook graanproducten, zoals volkorenbrood en -pasta, leveren veel eiwit. Bekijk ook onze eiwitrijke recepten op: www.voedingscentrum.nl/eiwitrijkerecepten

Genoeg drinken

Voldoende drinken helpt om goed naar de wc te kunnen en je nieren goed te laten werken. Probeer elke dag zo'n 1,4 (voor vrouwen) tot 1,8 (voor mannen) liter te drinken, ook als je geen dorst hebt. Op warme dagen heb je nog iets meer nodig om uitdroging te voorkomen. Water en thee of koffie zonder suiker zijn gezonde keuzes. Ook melk en karnemelk tellen mee. Een handige tip: drink bij elke maaltijd een glas en zet een kan water binnen handbereik.

Niet te veel zout

Bij het ouder worden gaat de werking van je nieren achteruit. Hierdoor verwijderen ze zout minder goed uit je lichaam. Minder zout eten helpt om een hoge bloeddruk en schade aan je nieren te voorkomen. Gebruik kruiden of specerijen om je gerechten meer smaak te geven, zoals peterselie bij aardappelen of basilicum bij pasta.



Gezond gewicht

Met een gezond gewicht heb je minder kans op gezondheidsproblemen. Wil je weten of je een gezond gewicht hebt? Bereken dan je BMI op www.voedingscentrum.nl/bmi. De BMI laat zien of je gewicht en lengte bij elkaar passen.

Weeg je te veel?

Probeer op een gezonde manier gewicht te verliezen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Je kunt hierbij hulp vragen aan je huisarts of een diëtist. Ben je 70 jaar of ouder? Neem dan altijd eerst contact op met je huisarts voordat je gaat afvallen.

Weeg je te weinig of val je af zonder dat dit de bedoeling is?

Dan krijg je minder energie en voedingsstoffen binnen dan je lichaam nodig heeft. Je lichaam gebruikt dan reservevoorraden. Dit kan leiden vermoeidheid, minder eetlust, meer kans op vallen, sneller ziek worden en langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte. Kijk of het lukt om iets meer te eten en houd je gewicht in de gaten. Neem contact op met je huisarts als je in het afgelopen half jaar meer dan 4 kilo bent afgevallen zonder dat het de bedoeling was.

Voldoende beweging

Bewegen verkleint het risico op ziekten, je spieren blijven sterker en je kans op botbreuken wordt kleiner. Het advies is om verspreid over de week minimaal 2,5 uur matig tot intensief te bewegen. Denk aan wandelen, fietsen, tuinieren of zwemmen. Onderdeel van dit advies is om minimaal 2 keer per week activiteiten te doen die je spieren en botten sterker maken, zoals traplopen en krachttraining. Doe ook regelmatig oefeningen die zorgen voor een betere balans, zoals op 1 been staan, tai chi of yoga. Tot slot geldt voor iedereen: voorkom veel stilzitten.



Oog voor voedselveiligheid

Als je ouder wordt, ben je gevoeliger voor voedselinfecties en kan het langer duren voordat je weer beter wordt. Daarom is het extra belangrijk om zorgvuldig met eten op te gaan. Let daarom op de volgende dingen:

- Gebruik producten met een 'te gebruiken tot-datum (TGT) uiterlijk op die datum.
- Was je handen voor het klaarmaken van je maaltijd en voor het eten. Doe dit ook na het aanraken van rauw(e) vlees, vis, groente en eieren (geldt ook voor de eierschaal).
- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Eet geen rauw(e) vlees, eieren, vis en schaal- en schelpdieren en drink geen rauwe melk. Verhit deze producten door en door voordat je ze eet.
- Zet je koelkast op 4 °C.
- Eet restjes uit de koelkast binnen 2 dagen op. Verhit het eten door en door tot stromend heet.

Gratis hulpmiddelen

Mijn Eetmeter



Wil je weten of je voldoende eiwit, calcium en andere voedingsstoffen binnenkrijgt? Houd dan een aantal dagen bij wat je eet en drinkt in Mijn Eetmeter. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter

'Kies Ik Gezond?'-app



Met deze app scan of zoek je een product en zie je direct of het in de Schijf van Vijf staat of niet. Je kunt producten vergelijken. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Receptenapp Slim koken



In onze receptenapp Slim Koken vind je zo'n 2.000 recepten. In onze recepten werken we vooral met Schijf van Vijf-producten. Je vindt deze ook op onze website. Ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten



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

www.voedingscentrum.nl