



goed gevoed  
**ouder worden**



**Informatie en tips om  
goed gevoed ouder te worden  
én te blijven**

## Goed Gevoed Ouder Worden

Bij het ouder worden, is een goede voeding in combinatie met beweging belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Dat helpt om zelfstandig en mobiel te blijven.

Als u merkt dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met de dingen die u dagelijks doet, dan kan dat te maken hebben met uw voeding. Maar wat is eigenlijk een goede voeding? Wat kun je doen als goed eten moeilijker wordt? Welke hulp is mogelijk? En, hoe houdt u zélf de regie in dit hele proces?

In dit boekje vindt u informatie en adviezen om u op de goede weg te helpen. Het is als volgt opgebouwd:

- 1 Wat is een goede voeding? p. 3
- 2 Soms is goed eten niet meer zo vanzelfsprekend. p. 4
- 3 Wat kunt u zelf doen? p. 4
- 4 Wist u dat? p. 6
- 5 Bewegen is goed, stilzitten niet. p. 7
- 6 Advies van zorgverleners. p. 8
- 7 Tips om zelf de regie te houden, ook als hulp nodig is. p. 9

## 1 Wat is een goede voeding?



Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) als brandstof en bouwstenen om goed te kunnen functioneren. In de **Schijf van vijf** van het Voedingscentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen vanaf 70 jaar voor voldoende voedingsstoffen.

Voedingsmiddel	Mannen en vrouwen	
<b>Groenten*</b>	250 gram = 5 opscheplepels	
<b>Fruit</b>	200 gram = 2 porties	
<b>Vis / vlees*</b> of <b>Peulvruchten*</b>	100 gram = 1 portie 135 gram = 2-3 opscheplepels	
<b>Kaas</b>	40 gram = 1-2 grotere plakken	
<b>Zuivel</b>	600 ml = 4 porties	
<b>Noten</b> (ongezouten)	15 gram = 1 klein handje	
	Mannen	Vrouwen
<b>Brood</b> (bruin/volkoren)	4-6 snee	3-4 snee
<b>Aardappels*</b> of <b>Graanproducten*</b> (bijv. pasta, rijst)	400 gram 4 opscheplepels	300 gram 3 opscheplepels
	240 gram 4 opscheplepels	180 gram 3 opscheplepels
<b>Vetten</b> (halvarine, margarine, boter, olie)	55 gram	35 gram

\*gekookt/gebakken/bereid product

Een uitzondering hierop is **Vitamine D**. Hiervoor is het advies om dit extra als supplement te nemen: dagelijks 20 microgram.

## 2 Soms is goed eten niet meer zo vanzelfsprekend



Het is niet altijd even gemakkelijk om gezond te eten en fit te blijven. Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op beperkingen en ziekten. Dit kan zorgen voor minder eetlust. Ook moeite met kauwen of slikken, niet meer zelf kunnen koken, medicijngebruik, een laag inkomen of eenzaamheid kunnen ervoor zorgen dat u minder goed gaat eten.

Gewichtsverlies ligt dan op de loer en is niet perse gezond. Want als uw voeding te weinig energie (brandstof) en eiwitten (bouwstoffen) levert, neemt uw spiermassa en spierkracht af. Hierdoor bent u sneller moe, vermindert uw weerstand en kunt u minder goed de dagelijkse dingen doen. Dat kan zelfs tot ondervoeding leiden. **Voorkomen is dus beter dan genezen.**

## 3 Wat kunt u zelf doen?



Maak er een gewoonte van om uzelf iedere maand op een vaste dag en tijdstip te wegen. Noteer dit gewicht, zodat u het gewichtsverloop kunt zien. Merkt u dat u minder bent gaan eten of onbedoeld gewicht verliest, ga dan iets vaker op de weegschaal staan, bijvoorbeeld één keer per week.

## **Trek op tijd aan de bel!**

Het lichaamsgewicht kan altijd wat schommelen, maar als u onbedoeld 4 kilo of meer afvalt in een periode van 6 maanden of korter (ook bij overgewicht), ga dan langs bij uw huisarts. Doe dit ook wanneer uw kleding te ruim gaat zitten of als uw horlogebandje ineens erg los om uw pols zit. Ook dit wijst op (te veel) gewichtsverlies.

## **De volgende tips\* kunnen helpen om verder gewichtsverlies te voorkomen:**

- Neem om de 2 à 3 uur iets te eten en drinken.
- Kies voor producten met veel eiwit zoals melk(producten), (smeer)kaas, vlees(waren), vis, maar ook noten en pinda's.
- Neem vaker iets tussendoor, zoals een cracker of beschuit met boter en (smeer)kaas, of noten.
- Drink tussendoor ook eens een beker melk, karnemelk, drinkyoghurt of chocolademelk.
- Besmeer het brood royaal met boter of margarine.
- Beleg uw brood met een dubbele portie hartig broodbeleg.
- Voeg boter, room of ongeklote slagroom toe aan soep, aardappelpuree, groente, pap en nagerechten.

\* Overleg met een arts of diëtist als u twijfelt of de tips passen bij uw dieet of aandoening.

## 4 Wist u dat ...



- twee zachte (bruine) bolletjes gelijk staan aan drie sneetjes (bruin) brood?
- groente in blik of pot en diepvriesgroente evenveel voedingsstoffen bevat als verse groenten? Let wel op: groente uit pot of blik bevatten vaak veel zout.
- een portie gedroogd of diepvriesfruit en fruit uit blik of pot (op eigen sap, zonder toegevoegde suiker) net zo gezond zijn als een portie vers fruit?
- kwark, hüttenkäse en Skyr bijna drie keer zo veel eiwit bevatten als melk, karnemelk en (Griekse) yoghurt?
- op de verpakking van sommige producten met veel eiwit 'high protein' staat?



## 5 Bewegen is goed, stilzitten niet



Voor jong en oud geldt: hoe meer dagelijkse beweging, hoe beter voor de gezondheid. Bij weinig beweging neemt de soepelheid, spierkracht en het reactievermogen af. Dan kan zelfs een kleine misstap tot een val leiden. Vermijd daarom langer dan een half uur stilzitten. Sta af en toe op om bijvoorbeeld koffie te zetten, een glaasje water te pakken, de plantjes water te geven of even naar buiten te gaan.

### Algemene adviezen zijn:

- Doe wekelijks minstens 2½ uur (150 minuten) aan ‘matig intensieve’ inspanning, zoals wandelen, fietsen of tuinieren, verspreid over meerdere dagen.
- Doe twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.

**Spierversterkende oefeningen** zijn bijvoorbeeld krachttraining of fietsen (niet elektrisch). Binnenshuis kunt u arm- en beenoefeningen doen op een stoelfiets- of hometrainer. Of til iets zwaars zoals een gewichtje of een flesje gevuld met water.

**Botversterkende oefeningen** zijn activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals traplopen, wandelen en dansen.

**Balansoefeningen** zijn bijvoorbeeld op één been staan, een voorwerp van de grond rapen of yoga-oefeningen.

## 6 Advies van zorgverleners



Als u door beperkingen of klachten onvoldoende kunt eten en/of bewegen, kunnen onderstaande zorgverleners u hierover advies geven. In overleg met uw (huis)arts kunt u een verwijzing krijgen.

De **diëtist** kan helpen bij het kiezen van voeding die past bij uw aandoening, uw behandeling én natuurlijk uw persoonlijke voorkeuren. Omdat een diëtist niet alleen veel weet van eten, maar ook medische kennis heeft, kan de diëtist een dieetadvies op maat maken.

De **ergotherapeut** bedenkt oplossingen voor problemen in uw dagelijks functioneren. Dit kunnen zijn: de boodschappen doen, maaltijden bereiden, structuur in de dag houden. De ergotherapeut komt met een passend advies en eventueel hulpmiddelen waardoor voor u weer meer mogelijk wordt en u de regie houdt over uw leven.



De **geriatrie-fysiotherapeut** is gespecialiseerd in de zorg voor kwetsbare of zieke ouderen. De (oefen)therapie is vooral gericht op het behoud, het herwinnen of omgaan met verlies van mobiliteit en zelfstandigheid.

De **logopedist** kan helpen als afhappen, kauwen of slikken moeilijk gaat en verslikken te vaak voorkomt. De logopedist geeft adviezen om dit te voorkomen.

## 7 Tips om zelf de regie te houden, ook als hulp nodig is



Om goed gevoed te blijven, kunt u misschien best wat hulp gebruiken maar heeft u het gevoel dat u dan uw zelfstandigheid (de ‘regie’) verliest. Hieronder vindt u vier tips die kunnen helpen bij het behouden van uw zelfstandigheid, ook als u om hulp vraagt.

### 1. Uw persoonlijke situatie is het uitgangspunt

Uw zelfstandigheid wordt aangetast wanneer een ander adviezen geeft of met aanpassingen komt die niet passen bij uw gewoonten. Bijvoorbeeld warm eten dat om 12 uur wordt gebracht, terwijl u altijd gewend was warm te eten om 6 uur 's avonds. Bespreek uw eigen leefgewoonten, eetgewoonten

en voorkeuren met uw familie en/of zorgverlener (diëtist, huisarts, wijkhulp). Hulp en adviezen moeten passen bij uw persoonlijke situatie. Dat voelt prettiger en vergroot de kans dat u het positief ervaart.

## **2. Durf te vragen**

Vraag om informatie, vraag om hulp. Het klinkt simpel, maar dat is het niet. Sommige mensen vinden dat lastig; zij hebben vanuit hun opvoeding meegekregen dat je alles zelf moet kunnen oplossen en dat hulp vragen een teken van zwakte is. Hulp vragen kan dan het gevoel geven afhankelijk te zijn van anderen. Dat hoeft niet.

Vragen om informatie of hulp kan er júst aan bijdragen dat u zelf de regie in eigen hand houdt. Uiteindelijk hebt u de leiding. U kiest en bepaalt wat er gebeurt. Als u via vragen bruikbare informatie krijgt, kunt u betere keuzes voor uzelf maken!

## **3. Vraag door**

U krijgt het advies dat u veel eiwitten moet eten. Of iemand zegt dat u weinig halvarine op brood moet doen terwijl een ander juist zegt dat u het brood best ruim mag besmeren met roomboter. Weet u dan nog wat u moet doen?!

Als u van verschillende mensen (huisarts, diëtist, buurvrouw) tegenstrijdige adviezen krijgt of adviezen die u niet goed begrijpt, is het goed dat u net zo lang doorvraagt tot u precies weet wat het voor u praktisch betekent. Vraag bijvoorbeeld:

- Waar vind ik betrouwbare informatie over goede voeding?
- Waar zit dat dan in (bijvoorbeeld eiwitten) en waarvoor heb ik die nodig?
- Welke voedingsmiddelen zijn goed voor mij?

#### **4. Er zijn soms meer oplossingen dan u denkt!**

Goed gevoed ouder worden, hoeft niet te betekenen dat u afhankelijk wordt van anderen.

Lukt boodschappen doen niet meer zelf?

Of heeft u weinig plezier in koken voor u alleen?

Met goede tips en moderne technologie zijn oplossingen soms verrassend simpel.

- Heeft u bijvoorbeeld al eens gedacht aan het online bestellen van uw boodschappen en het laten bezorgen thuis?
- Is er bij u in de buurt een wijkresto of buurthuis waar u in gezelschap van anderen kunt eten?
- Heeft u misschien een buurman of buurvrouw die ook graag samen zou willen eten en/of koken?
- Wist u dat door ‘smaakgestuurd’ koken het eten weer lekkerder kan smaken?

Hoe komt u hier allemaal achter? Door te vragen om informatie of hulp. Misschien heeft u al een contactpersoon in de zorg. Zo niet, dan kunt u uw vragen stellen bij het wijkteam in uw gemeente of aan uw huisarts.

Zie voor meer informatie ook:  
[www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)

Lees meer over gezonde voeding op:  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Deze brochure is onderdeel van het project 'Goed Gevoed Ouder Worden in Friesland' (2016 - 2018). Een samenwerking tussen de landelijke Stuurgroep Ondervoeding, Zorgbelang Fryslân, Antonius Zorggroep, Timpaan Welzijn, Diëtisten Friesland en KBO-PCOB, gefinancierd door Stichting De Friesland.