



Fit en krachtig
door goed eten
en drinken

Goed Gevoed Ouder Worden

Voedzaam en gevarieerd eten is gedurende ons hele leven van belang. Ook als we ouder worden blijft dit belangrijk. Het houdt ons fysiek en mentaal gezond.

Bij het ouder worden nemen spierkracht en spiermassa af. 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. Door voldoende eiwitten te eten en te blijven bewegen, behoudt u spiermassa.

In deze folder vindt u informatie en adviezen om u op de goede weg te helpen.

Inhoudsopgave

1. Wat is goede voeding?	p. 3
2. Soms is goed eten niet meer zo vanzelfsprekend.	p. 4
3. Wat kunt u zelf doen?	p. 6
4. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.	p. 7
5. Advies van zorgverleners.	p. 9
6. Vraag hulp als dat nodig is.	p. 10

1. Wat is goede voeding?



Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) als brandstof en bouwstenen om goed te kunnen functioneren. Deze voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen. Het Voedingscentrum geeft met de Schijf van Vijf advies over de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen om goed gevoed ouder te worden. Voor mannen en vrouwen vanaf 70 jaar gelden onderstaande hoeveelheden.

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

*gekookt/gebakken/bereid product

Neem ook dagelijks een vitamine D supplement van 20 microgram. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten, tanden en spieren en uw afweer.

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. Dat kan ervoor zorgen dat eten en drinken niet meer zo vanzelfsprekend gaat als vroeger, bijvoorbeeld door kauw- en slikproblemen, bijwerkingen van medicijnen, verminderde eetlust, niet meer zelf kunnen koken of boodschappen doen of eenzaamheid.

Gewichtsverlies ligt dan op de loer en is niet per se 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 tips voor een fit en gezond lijf:



Eet gezond en gevarieerd



Eet dagelijks voldoende eiwitrijke producten



Bewegen is goed, meer bewegen is beter



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. 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), neem dan contact op met 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:

- Eet gezond en gevarieerd: geniet van 3 tot 6 maaltijden per dag en zorg voor voldoende afwisseling.
- Eet voldoende eiwitrijke producten om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan. Voorbeelden zijn melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten. Wist u dat kwark en Skyr bijna drie keer zoveel eiwit bevatten als melk, karnemelk en (Griekse) yoghurt?
- Neem vaker een tussendoortje, zoals een cracker of beschuit met boter en (smeer)kaas of ander hartig broodbeleg, een schaalkje kwark of een handje noten.
- Drink tussendoor ook eens een beker melk, karnemelk, drinkyoghurt of chocolademelk.
- Besmeer uw brood royaal met boter of margarine.
- Beleg uw brood met een dubbele portie hartig broodbeleg.
- Voeg boter, room of ongeklote slagroom toe aan soep, aardappel-puree, groente, pap en nagerechten

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

4. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.



Bij weinig beweging neemt de soepelheid, spierkracht en het reactievermogen af. Dan kan zelfs een kleine misstap tot een val leiden. Zorg er daarom voor dat u ieder half uur even beweegt. Sta af en toe op om bijvoorbeeld wat drinken 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 (met zo min mogelijk ondersteuning). Binnenshuis kunt u armen 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.



5. 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 **fysiotherapeut/oefentherapeut** richt zich op 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.

De **tandarts** of **mondhygiënist** kan helpen als u problemen heeft in de mond waardoor eten moeilijk gaat.

6. Vraag hulp als dat nodig is.



Om gezond en gevarieerd te blijven eten met veel eiwitrijke voedingsmiddelen, kunt u misschien best wat hulp gebruiken. Om hulp vragen klinkt simpel, maar misschien voelt dat niet zo voor u. Toch kan het ervoor zorgen dat u zich langer fit blijft voelen. Familie of kennissen helpen u maar al te graag, bijvoorbeeld met boodschappen doen of een keer (samen) koken.

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? Of om gebruik te maken van een maaltijdservice?
- Is er bij u in de buurt een wijkrestaurant 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?

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 over goede voeding ook:
www.goedgevoedouderworden.nl en www.voedingscentrum.nl.

Eet u gevarieerd en voldoende? Beweegt u genoeg?
Doe de zelftest en ontvang direct gepersonaliseerd advies,
ga naar: www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf.
U kunt ook iemand vragen om samen de test in te vullen.

Ontdek:

- hoe gezond u eet en hoe het nog beter zou kunnen
- wat uw risico op ondervoeding is
- of uw eiwitinname voldoende is
- of het voor u veilig is om te bewegen
- of u voldoende beweegt



Hoe eet ik nu?

Start de test

>



Ben ik ondervoed?

Start de test

>



Eiwit Screener

Ga naar de test

>



Mag ik bewegen?

Start de test

>



Beweeg ik voldoende?

Start de test

>

