



Fit en sterk door
goed eten en
meer bewegen

Goed Gevoed Ouder Worden

Goed eten en genoeg bewegen zijn ons hele leven belangrijk. Ook als we ouder worden. Het houdt ons gezond.

Op oudere leeftijd worden spieren minder sterk. Kunt u minder ver lopen dan vroeger, of krijgt u meer moeite met de dingen die u dagelijks doet? Dit kan te maken hebben met uw voeding. Het is belangrijk voldoende eiwit te eten en te blijven bewegen.

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

Inhoudsopgave

1 Wat is goede voeding?	p. 3
2 Soms lukt het niet om goed te eten	p. 4
3 Wat kunt u zelf doen?	p. 6
4 Blijf bewegen	p. 7
5 Advies van zorgverleners	p. 9
6 Vraag hulp als dat nodig is	p. 10

1 Wat is goede voeding?



U heeft iedere dag voedingsstoffen nodig, zoals eiwit en vitamines, om uw lichaam goed te laten werken. Voedingsstoffen zitten in uw eten. Het Voedingscentrum geeft met de Schijf van Vijf advies over wat u dagelijks nodig heeft om goed gevoed ouder te worden. Voor mannen en vrouwen van 70 jaar en ouder gelden de hoeveelheden die in de tabel op de volgende bladzijden staan



1 Wat is goede voeding?



In de onderstaande tabel staan de aanbevolen hoeveelheden voor **vrouwen**.

Voedingsmiddel	59 - 69 jaar		70 jaar en ouder	
	Met vlees en vis	Zonder vlees en vis	Met vlees en vis	Zonder vlees en vis

Dagelijks:

• gram groente	250	250	250	250
• gram fruit	200	200	200	200
• gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	140	140	140	140
• gram volkoren graanproducten en aardappelen	150	150	150	150
• liter dranken	1,4	1,4	1,4	1,4
• gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	40	40	35	35
• gram ongezouten noten	30	30	30	30
• milliliter zuivel en zuivelalternatieven	500	500	500	500
• gram kaas	20	25	20	25

Wekelijks:

• gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430	250	430
• gram vis	100	-	100	-
• eieren	3	4	2	3
• gram vlees waarvan max. 100 gram rood vlees	300	-	300	-

Neem vanaf 50 jaar ook dagelijks 10 microgram vitamine D en vanaf 70 jaar 20 microgram vitamine D voor sterke botten, tanden en spieren en uw weerstand.

1 Wat is goede voeding?



In de onderstaande tabel staan de aanbevolen hoeveelheden voor **mannen**.

Voedingsmiddel	59 - 69 jaar		70 jaar en ouder	
	Met vlees en vis	Zonder vlees en vis	Met vlees en vis	Zonder vlees en vis

Dagelijks:

• gram groente	250	250	250	250
• gram fruit	200	200	200	200
• gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	210	210	210	210
• gram volkoren graanproducten en aardappelen	200	200	200	200
• liter dranken	1,8	1,8	1,8	1,8
• gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	50	50	50	50
• gram ongezouten noten	30	30	30	30
• mililiter zuivel en zuivelalternatieven	400	400	450	450
• gram kaas	20	25	20	25

Wekelijks:

• gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430	250	430
• gram vis	100	-	100	-
• eieren	4	5	4	5
• gram vlees waarvan max. 100 gram rood vlees	300	-	300	-

Neem vanaf 70 jaar ook dagelijks 20 microgram vitamine D voor sterke botten, tanden en spieren en uw weerstand.

2 Soms lukt het niet meer om goed te eten



Het is niet altijd gemakkelijk om gezond te eten en fit te blijven. Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op klachten en ziekten. Ouder worden kan ervoor zorgen dat eten en drinken niet meer zo goed gaat als vroeger. Dit zijn voorbeelden van klachten:

- kauw- en slikproblemen,
- bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, droge mond en smaakverandering,
- minder trek,
- niet meer zelf kunnen koken of boodschappen doen of,
- eenzaamheid.

U kunt daardoor afvallen en dat is niet altijd gezond. Als u te weinig energie en eiwit eet, wordt u minder fit en sterk. Dit kan leiden tot:

- sneller moe zijn,
- minder weerstand waardoor u sneller ziek wordt,
- minder goed de dagelijkse dingen kunnen doen,
- ondervoeding.

Voorkomen is dus beter dan genezen.

3 tips voor een fit en gezond lijf:



Eet gezond en zorg voor afwisseling



Eet dagelijks genoeg producten met eiwit



Blijf bewegen



3 Wat kunt u zelf doen?



Weeg uzelf iedere maand op een vaste dag en tijdstip. Noteer dit gewicht. Het is normaal als uw gewicht iets schommelt.

Valt u zonder dat het de bedoeling is 4 kilo of meer af in 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 horloge bandje ineens erg los om uw pols zit. Ook dit wijst op (te veel) gewichtsverlies.

Tips* om gewichtsverlies te voorkomen:

- Eet gezond en zorg voor voldoende afwisseling.
- Eet dagelijks ontbijt, lunch en een warme maaltijd.
- Geniet van uw maaltijden en eet 2 tot 4 tussendoortjes per dag.
- Neem vaker iets tussendoor in plaats van een tussendoortje.

Voorbeelden zijn een cracker of beschuit met boter en (pinda)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 ruim met boter of (dieet)margarine.
- Beleg uw brood met een dubbele portie hartig broodbeleg (kaas en pesto of hummus, een gekookt ei en mayonaise, roomkaas en zalm, pindakaas en plakjes banaan).
- Voeg boter, room of ongeklepte slagroom, klontje boter, scheutje room of slagroom toe aan soep, aardappelpuree, groente, pap en nagerechten.

***Overleg met een diëtist als u twijfelt of de tips passen bij uw gewoonten of klachten.**

4 Blijf bewegen



Als u ouder wordt neemt uw soepelheid, kracht en snelheid van reageren af. Dan kan zelfs een kleine verkeerde beweging leiden tot een val. Vermijd langdurig zitten. Zorg ervoor dat u ieder half uur even beweegt.

Denk bijvoorbeeld aan:

Sta af en toe op om bijvoorbeeld wat drinken te pakken, de plantjes water te geven of naar buiten te gaan.

Algemene adviezen:

- beweeg iedere week minstens 150 minuten. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen of tuinieren,
- doe 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.

Spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld fitnessen of fietsen (met zo min mogelijk ondersteuning) of bewegen op een stoelfiets- of hometrainer. Of til iets zwaars zoals een gewichtje of een flesje gevuld met water.

Botversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld traplopen, wandelen en dansen.

Balansoefeningen zijn bijvoorbeeld op 1 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** helpt u bij het kiezen van voeding die past bij uw ziekte of klacht, uw behandeling en uw persoonlijke wensen. Een diëtist heeft veel kennis over voeding én over gezondheid en ziekte. Daarom krijgt u een advies dat speciaal op u is afgestemd.

De **ergotherapeut** bedenkt oplossingen voor problemen in uw dagelijks leven. 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** kan samen met u kijken welke oefeningen of beweging voor u geschikt zijn.

De **logopedist** kan helpen als 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 te eten en met veel afwisseling, kunt u misschien best wat hulp gebruiken. Om hulp vragen klinkt simpel. Familie, buren, kennissen of vrijwilligers helpen u vaak 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 het niet meer om zelf boodschappen te doen? Of heeft u weinig plezier in koken voor u alleen? Hier zijn oplossingen voor. Denk bijvoorbeeld aan:

- het online bestellen van uw boodschappen of maaltijden en het thuis laten bezorgen,
- een wijkrestaurant of buurthuis in de buurt waar u in gezelschap van anderen kunt eten,
- een buurman of buurvrouw die ook graag samen zou willen eten en/of koken.

Hoe komt u hier achter? Door te vragen om informatie of hulp. U kunt uw vragen stellen bij het wijkteam in uw gemeente, een vrijwilliger, de thuiszorg of bijvoorbeeld aan uw huisarts.

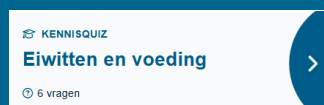
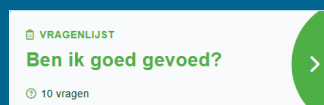
Zie voor meer informatie over goede voeding ook:

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:

- of u goed gevoed bent
- uw kennis over eiwitten, vitamines en gezonde voeding
- of uw eiwitinname voldoende is
- of u voldoende beweegt





www.goedgevoedouderworden.nl/



www.kenniscentrumondervoeding.nl