



Lekker aanbevolen
voor senioren
met een jong hart



Voeding en welzijn gaan hand in hand. Deze uitspraak is van toepassing op alle leeftijdscategorieën. In deze gids vindt u de nodige tips om het plezier van het lekker eten te kunnen combineren met een goede gezondheid.



GEEN PENSIOEN AAN TAFEL!

JA! Een evenwichtige voeding helpt je in de eerste plaats om in optimale vorm te blijven, dit geldt zowel voor jongeren als voor ouderen. Maar wees je er wel van bewust dat de stelling ‘hoe ouder men wordt, hoe minder nood aan eten’ helemaal FOUT is! Het is absoluut noodzakelijk om gevarieerd te eten en te genieten van wat er op je bord ligt om zo lang mogelijk in goede gezondheid en conditie te blijven. Kortom, het zijn goede jaren voor de fijnproevers ...

Geniet en neem uw tijd

Evenwichtig
eten betekent
alles eten

Het lichaam heeft steeds bepaalde voedingsbehoeftes. Het is echter een fabeltje dat één enkel voedingsmiddel op zichzelf in staat is om aan alle noden te voldoen. Een zorgvuldig samengesteld pakket van levensnoodzakelijke voedingsmiddelen is de ideale oplossing. Hieronder vindt u een overzicht van alle groepen van levensmiddelen die op het dagelijks menu thuishoren (zie de actieve voedingsdriehoek op de achterkant van de gids).

- Brood, deegwaren, rijst, griesmeel, aardappelen, peulvruchten, ... leveren koolhydraten en suikers zodat u over voldoende energie beschikt, maar bevatten daarnaast ook eiwitten, vezels, vitamines van de B-groep, mineralen, ...
- Groenten en fruit zijn onontbeerlijk om in vorm te blijven. Ze vervullen grotendeels de behoeftes aan vitamines, vezels, antioxidanten en ze bevatten ook verschillende mineralen.



- Vlees, gevogelte, vis, eieren. Deze groep levert eiwitten en ijzer die nodig zijn om de spieren soepel te houden en vermoeidheid te bestrijden.
- Melk en zuivelproducten. Dit zijn de beste bronnen van calcium, dat je nodig hebt voor een sterk beendergestel. Ze bevatten ook eiwitten en vitamines (A, D en vitamines van de B-groep).
- Vetstoffen. Het zijn uitstekende leveranciers van vitamines (A, D, E) en, weliswaar in wisselende hoeveelheden, van essentiële vetzuren. Deze groep voorziet u vooral van de nodige energie. Daarom neemt u ze best met mate in en dient u te zorgen voor voldoende afwisseling. De vetten met een plantaardige oorsprong moeten daarbij vaker de voorkeur krijgen. Bijvoorbeeld: boter of margarine om te smeren, olijfolie om te bakken, koolzaadolie om vinaigrette te maken, enz ...



DRIE MAALTIJDEN PER DAG

Een dagelijks evenwicht aanbrengen in de voeding doet u niet met slechts één enkele maaltijd. De drie hoofdmaaltijden zijn allemaal belangrijk en indien u daar behoefte aan heeft, kan een vieruurtje u helpen om de laatste gaatjes op te vullen. Deze regelmaat zorgt ervoor dat het lichaam optimaal kan functioneren. Zo zal eenzelfde activiteit meer energie vergen voor een oudere persoon dan voor een jongere. Bij het vorderen van de leeftijd komt een 'dipje' immers vaker voor en dat kan zeker te wijten zijn aan het feit dat men vergat te eten of een maaltijd heeft overgeslagen.

Het dagelijks menu

Ontbijt: brood, boter of margarine, confituur, thee of slappe koffie, melk, kaas of yoghurt en fruit of

fruitsap zonder toegevoegde suikers.

Middagmaal: soep of rauwkost als voorgerecht, vlees, gevogelte, vis of eieren,



© matka_Wariatka - FOTOLIA



© Cristina Fumi - FOTOLIA



gekookte groenten, een zetmeelproduct (aardappelen, peulvruchten, deegwaren, ...), een beetje vet om te bereiden en/of als smaakgever, een stukje kaas of een zuivelproduct, fruit (een stuk fruit of fruitsla) en water.

Vieruurtje: is optioneel of ter vervanging van het nagerecht: brood, boter of margarine, een zuivelproduct (kaas, yoghurt, nagerecht op basis van melk, ...), fruit, water, thee, koffie, ...

Avondmaal: soep of rauwkost (in functie van het middagmaal), vlees, gevogelte, vis of eieren – niet absoluut noodzakelijk als u dit al at bij het middagmaal, indien dit wel zo was, kan u nu een kleinere portie voorzien–, een zetmeelproduct, een beetje vet, een zuivelproduct, een stuk fruit, water, ...

Een goede gewoonte

Hou, wanneer u uw dagmenu samenstelt, volgend schema voor ogen:

- een zetmeelproduct (brood, deegwaren, rijst, ...): bij iedere maaltijd;
- een zuivelproduct (melk, kaas, yoghurt, ...): bij iedere maaltijd;
- vlees, gevogelte, vis : 1 tot 2 maal per dag;
- fruit (een stuk fruit, fruitsap of fruitmengeling, ...) : minstens in 2 maaltijden, groenten (rauw, gekookt, in de soep, ...) : minstens in 2 maaltijden;
- vetstof: afwisselen en spreiden over alle maaltijden;
- water: naar believen;
- en waarom niet, voor het plezier, bij sommige gelegenheden iets zoets of een glas wijn of bier, doe het wel met mate.



DRANK: WATER ALS BRON VOOR UW GEZONDHEID

Het lijkt alsof je minder dorst hebt naarmate je ouder wordt. De hoeveelheid water die circuleert in het lichaam neemt inderdaad af en de nieren scheiden steeds meer water af. Uw behoefte aan water is daardoor even groot als bij een jonge volwassene. Het kan dus best zijn dat, zonder dat u echt dorst heeft, uw lichaam eigenlijk te weinig vocht heeft.

De kunst om te drinken

Als u zelden dorst hebt, wees er u dan bewust van dat dit “alarmsignaal” minder goed functioneert: denk eraan om regelmatig, en liefst de hele dag door, water te drinken, ook ’s nachts wanneer u wakker wordt. U zou ongeveer anderhalve liter water per dag moeten drinken, dit komt overeen met 8 glazen. Water is dus de enige drank die u

eigenlijk niet kan missen. U kan zorgen voor afwissing in de smaak door thee, koffie, soep, bouillon, fruitsap, melk of kruidenextracten te drinken. Af en toe een glaasje wijn of bier is niet verboden, zolang u het maar met mate doet, want dit is uiteraard niet de beste manier om voldoende vocht op te nemen.

Nog meer drinken ...

Denk eraan dat u soms nog meer water moet drinken dan u in normale omstandigheden zou doen. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer u koorts heeft, veel zweet, 's winters in een te warme kamer verblijft of waterafdrijvende middelen gebruikt (vb. medicatie die u meer doet plassen). Het risico op uitdroging is dan immers aanzienlijk groter. Elke watersoort is een uitstekende keuze, of het nu mineraal-, bron- of leidingwater is.

Welke drank kiest u?

Bepaalde watersoorten kunnen aanzienlijke hoeveelheden mineralen bevatten (droge stof > 1500 mg/l, af te lezen op het etiket), maar zijn niet altijd voor iedereen geschikt om dagelijks in grote hoeveelheden te drinken. Hou vooral de stelregel 'niet te veel, niet te weinig' voor ogen: wissel soorten water met een laag mineraalgehalte af met soorten water die een gemiddeld mineraalgehalte hebben (droge stof schommelend tussen 50 en 1500 mg/l, zie etiket). De met calcium verrijkte watersoorten (meer dan 150 mg/l, etiket) zijn het meest interessant om uw voorraad aan calcium aan te vullen.

ETEN BLIJFT EEN GENOEGEN

Gezond eten mag dan wel belangrijk zijn, eten moet ook een beetje een feest blijven! Een weinig verzorgde en monotone maaltijd wakkert uw gezonde eetlust niet aan. Een schotel die overloopt van mooie kleuren-combinaties, lekkere geuren en aroma's nodigt meer uit om gezellig de benen onder tafel te schuiven.



© sandralise - FOTOLIA

Het plezier van samen te eten

Het is niet altijd aangenaam om een maaltijd in je eentje op te eten terwijl je bijvoorbeeld voor de televisie zit. Nodig daarom eens vrienden uit of uw kleinkinderen of burens, ... het is een ideale gelegenheid om gezellig bij te praten. Zet een stapje in de wereld, zoek een nieuw restaurantje, een brasserie, ... zo blijft u genieten van het

lekker eten en doet u steeds nieuwe ontdekkingen.

Zorg voor afwisseling!

Eet vooral wat u zelf graag eet en kies voor de gerechten waarbij het water u reeds van tevoren in de mond komt. Op die manier zal uw eetlust zeker gestimuleerd worden. Matig het gebruik van zoetigheden, ook al zijn er volgens uw arts geen medische redenen om dergelijke zoetigheden niet te eten. Laat uw plezier zeker niet bederven, maar ga er verstandig mee om en denk eraan dat het geen vervangmiddelen zijn voor een gewone maaltijd.

Zorg voor meer smaak in uw voeding

Naarmate u ouder wordt, neemt ook de mogelijkheid af om smaken volledig te “proeven”, het zijn dus niet de voedingsmiddelen



© sandralise - FOTOLIA

zelf die fletser worden. Zorg daarom voor een extra prikkeling van uw zintuigen door smaakvolle gerechten en ingrediënten te gebruiken: peper, mosterd, augurken, aromatische kruiden (vers, gedroogd of diepgevroren), specerijen, een beetje suiker, room, geconcentreerde melk, citroenzeste, ... Probeer daarbij wel de basissmaak van de gerechten niet teveel te verdoezelen.

GEEN ZINLOZE DIËTEN!

Het ouder worden gaat gepaard met een verhoogde kans op een stijging van bloedsuiker (glycemie) en cholesterol. Dit mag evenwel geen reden zijn om zout, kruiden of suiker resoluut uit uw voeding te bannen, tenzij uw arts u daartoe een advies heeft gegeven. Integendeel, wanneer u deze voedingsmiddelen gedoseerd gebruikt, dan kunnen ze uw voeding voorzien van meer kleur en smaak.

Weeg u regelmatig

Blijft uw lichaamsgewicht stabiel of is het de laatste tijd aan schommelingen onderhevig? Veel gewichtsverlies in een korte tijdspanne, een verminderde eetlust, aanhoudende slikproblemen,... het zijn symptomen waarvoor u op uw hoede dient te zijn: praat erover

met uw arts. Denkt u van uzelf dat u te veel weegt? Praat erover met een arts die kan beoordelen of uw gevoel terecht is of niet.

Te veel suiker?

Hebt u een te grote concentratie aan suiker in uw bloed? Leg uzelf dan zeker geen streng dieet op: zorg voor een gevarieerd menu en beperk de consumptie van suikerrijke producten (gebak, chocolade, koekjes, ...). U eet deze best alleen nog bij speciale gelegenheden. Maak regelmatig een afspraak met uw arts. Blijf zo actief mogelijk en beweeg regelmatig (maak dagelijks een wandeling, bijvoorbeeld om boodschappen te doen of gewoon ... om buiten een luchtje te scheppen).

Last van een te hoge bloeddruk?

Laat het zoutvat in de kast staan en gebruik weinig zout bij het koken. Er zijn immers nog andere hulpmiddeltjes om meer smaak te geven aan uw gerechten ... bijvoorbeeld door peper, kruiden en specerijen te gebruiken of meer fruit, groenten, magere melkproducten of volle graanproducten te gebruiken. Vergeet niet om regelmatig een bezoekje te brengen aan uw arts.

Heeft u schrik van vet en cholesterol?

Klopt het dat u minder vet mag eten omdat u ouder wordt? Niets is minder waar! Uiteraard moet u overdaad vermijden, maar de vetten voorzien u zeker en vast ook van enkele levensnoodzakelijke stoffen zoals essentiële vetzuren. Breng afwisseling in de soort vetstof die u gebruikt: boter, margarine, olijf-, koolzaad-, noten-, maïsolie, ...

ZORG VOOR EEN KRACHTIGE VOEDING!

Wanneer uw eetlust wat minder is, dwing uzelf dan niet meteen om grote porties te eten. Het is beter om de hele dag door af en toe een kleine portie te eten. Zorg er in ieder geval voor dat u wel voldoende eiwitten blijft innemen. U vindt deze terug in vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivelproducten en ze zijn nodig om uw spieren soepel te houden en om ondervoeding en infecties te voorkomen. Als u blijft kampen met een gebrekkige eetlust, raadpleeg dan uw arts.



Geen eetlust?

Als u niet zo'n grote honger hebt dan kan u sommige maaltijden opsplitsen. Gebruik dan bijvoorbeeld uw nagerecht van het middagmaal als een vieruurtje.

Slaagt u er niet in om alle rauwkost bij het middagmaal op te eten? Zorg dan voor kleinere porties en eet rond 10 uur een stukje fruit. U hebt 's avonds geen honger? Neem dan een stevig vieruurtje.



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA
© Eric Threinen - FOTOLIA
© Sarah Besson - FOTOLIA

Eiwitten: onvervangbaar!

Door een tekort aan eiwitten zullen uw spieren steeds minder soepel

worden, verhoogt het risico op ondervoeding, voedingstekorten (zink, ijzer, selenium, ...) en breuken. Vlees hoeft niet noodzakelijk bij iedere maaltijd op het menu te staan. Enerzijds omdat er naast vlees ook nog andere eiwitbronnen zijn (denk maar aan eieren, gevogelte, vis en zuivelproducten). Anderzijds bestaan er ook goede plantaardige eiwitbronnen zoals volle graanproducten en peulvruchten (linzen, erwten en bonen). Zorg voor voldoende afwisseling tussen deze twee soorten eiwitbronnen bij het opstellen van een weekmenu.

Hoeveel per dag?

Wanneer u in topvorm bent, dan is uw dagelijkse behoefte ongeveer gelijk aan 1 g eiwit per kg lichaamsgewicht. Voor een persoon van 70 kg betekent dit bijvoorbeeld:

120 g zalm + 1 ei + 1 grote tas melk (300 ml) + 2 potjes yoghurt + 45 g camembert leveren ongeveer 60 g eiwit. De overige 10 g haalt het lichaam uit andere producten die dagelijks worden gegeten.

HOU UW BEENDEREN STERK

Door het vorderen van de jaren wordt, in het bijzonder bij vrouwen, de botmassa brozer. Dit verhoogt natuurlijk het risico op breuken. Maar u kan hier zelf iets aan doen! Een gezonde voeding en een goede levensstijl kunnen dit risico in belangrijke mate beperken.

Bij elke maaltijd hoort een melkproduct

De beste manier om er zeker van te zijn dat u voldoende calcium inneemt is om bij alle drie de maaltijden een zuivelproduct te gebruiken en te zorgen voor enige afwisseling (een nagerecht op basis van melk, kaas, yoghurt, ...).

U kan ook melk toevoegen aan de soep, aardappelpuree of gratins. Zuivelproducten zijn

ook uitstekende eiwitbronnen en eiwit is net zoals calcium absoluut noodzakelijk om een stevig skelet te hebben. Vergeet ook niet de met calcium verrijkte watersoorten (meer dan 150 mg/l op het etiket) en de andere met calcium verrijkte vloeistoffen. Dit is zeker en vast belangrijk wanneer u aan minder dan drie porties zuivelproducten per dag zou komen.

Voorkom een tekort aan vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium zich kan vastzetten op de beenderen zodat die sterker worden en minder makkelijk breken bij een val. Het zijn

de zonnestrallen die op de huid terechtkomen die de vitamine D aanmaken. Als dat geen bijkomende reden is om regelmatig een wandeling in open lucht te maken? Slechts enkele groepen van levensmiddelen (zoals vette vis, eieren, boter, margarine, volle melkproducten) bevatten vitamine D. Om het tekort aan vitamine D op te vangen is het daarom aanbevolen om in de winter een voedingssupplement in te nemen.

Andere bondgenoten

Niet alleen zuivelproducten, maar ook bijna alle andere producten die we eten, helpen om osteoporose te voorkomen. Fruit, groenten, graanproducten, peulvruchten (zoals soja) bevatten

eveneens in beperkte mate calcium.



© og-vision - FOTOLIA

VOEDING VOOR DE HERSENEN

Uw sleutelbos is weer zoek, een telefoonnummer vergeten of u kan zich de naam van een oude kennis niet meer herinneren, ... met het ouder worden laat uw geheugen u soms in de steek. Een gezonde voeding en voldoende fysieke activiteit kunnen u helpen om uw intellectuele prestaties zo lang mogelijk op peil te houden. Daarom mogen enkele voedingsstoffen zeker niet ontbreken: vitamine A, C, E, B6, B9, B12, antioxidanten en omega-3 vetzuren. Een tekort aan omega-3 vetzuren kan bijvoorbeeld leiden tot hersen- of hartstoornissen. De beste manier om al deze nutriënten in voldoende mate op te nemen is gevarieerd te eten. U kan uw geheugen verder ook nog steeds oefenen aan de hand van een beetje hersengymnastiek ...



Waar te vinden?

- vitamine A: boter, margarine, volle zuivelproducten, eieren (eidooier), lever, fel rood, oranje of geel gekleurde fruit- en groentesoorten (in deze laatste groep is vitamine A aanwezig onder de vorm van provitamine A)
- vitamine E: plantaardige oliën (zonnebloem, maïs, koolzaad, ...), oliehoudend fruit (noten, amandelen, ...), margarines
- vitamine C: fruit en rauwkost, in het bijzonder : citrusvruchten, aardbeien, kiwi, koolsoorten, paprika, ...
- vitamine B6: vlees, vis, ham, bloemkool, banaan, ...
- vitamine B9: spinazie, groene bladgroenten, volkorenbrood, sinaasappel, eigeel, ...
- vitamine B12: vlees, vis, eieren, zuivelproducten
- antioxidanten: fruit en groenten, volle graanproducten, peulvruchten, thee, koffie, ...
- omega-3 vetzuren: noten-, koolzaad-, lijnzaad-, sojaolie, vette vis (sardines, haring, zalm, makreel, ...), verrijkte producten (eieren, vetstoffen, ...), noten.



HET GEHEIM VAN DE JEUGD IN HET BORD?

Het beschermend effect van voedingsmiddelen wordt ook bepaald door de mate waarin ze het verouderen van de ogen en de huid tegengaan. De natuurlijke concentratie aan antioxidanten in de weefsels neemt immers af naarmate men ouder wordt. U kan dit tekort compenseren door antioxidanrijke voedingsmiddelen in te nemen. Dit zijn producten van plantaardige oorsprong (fruit en groenten, volle graanproducten, ...) die de nadelige ouderdomseffecten op uw ogen en huid gevoelig kunnen beperken.

Mythes

Wees op hoede voor enkele gangbare misvattingen en vooroordelen op het gebied van voeding. Deze kunnen immers leiden tot een onaangepast voedingspatroon, ondervoeding en zelfs schade voor uw gezondheid. Enkele voorbeelden:

- **“Melk is moeilijk verteerbaar”.** Deze stelling is **NIET WAAR**. Wel is het zo dat bepaalde personen moeilijkheden ondervinden met de vertering van de melksuiker of lactose. Maar dit mag dus helemaal geen reden zijn om, zoals wel eens wordt beweerd, melk en melkproducten van het menu te schrappen. Vooreerst moet u weten dat één glas melk doorgaans goed verteerd kan worden en ten tweede is in de meeste kazen geen lactose meer aanwezig. De lactose in yoghurt is makkelijk verteerbaar omdat het een enzyme bevat dat lactose afbreekt.
- **“Verwerkte groenten bevatten minder vitamines dan verse groenten”.** Groenten in blik of diepvriesgroenten bevatten zeker nog waardevolle voedingsbestanddelen! In sommige gevallen bevatten rauwe diepvriesgroenten zelfs meer vitamines dan de verse groenten (die niet altijd in optimale omstandigheden bewaard worden).
- **“Brood, aardappelen, deegwaren doen verdikken”.** Op voorwaarde dat deze voedingsmiddelen in aanvaardbare hoeveelheden worden gegeten, is dit zeker **NIET WAAR!** Integendeel zelfs. Het zijn vaak de zaken die erbij gegeten worden (vleeswaren op brood bijvoorbeeld) en de wijze waarop ze bereid worden (in frituurgerechten, met sausen, ...) die de belangrijkste boesdoeners zijn.
- **“Vanaf een zekere leeftijd is vlees eten niet meer nodig”.** **NIET WAAR!** Vlees is en blijft een van de belangrijkste bronnen van ijzer en het is een zeer goede bron om eiwitten op te nemen. Het is wel juist dat het niet nodig is om bij elke maaltijd vlees te eten. U kan vlees ook vervangen door gevogelte, vis, eieren, zuivelproducten of vegetarische producten.

LAATSTE AANBEVELINGEN

Interacties tussen medicatie en voeding Een aantal medicijnen kunnen een negatieve invloed hebben op uw eetlust of op de werking van bepaalde levensnoodzakelijke voedingsstoffen. Praat erover met uw arts, hij kan u vertellen wanneer u het best de medicatie inneemt en welke aanpassingen u in uw voeding moet doorvoeren.

Wandelen om langer te leven. Een dagelijkse fysieke inspanning van 30 minuten zal uw beender- en spierstelsel (nodig voor het evenwicht) opmerkelijk verstevigen. Iedere vorm van beweging, zelfs de bescheiden stapjes, is goed voor uw skelet en voor uw algemene gezondheid: hart, bloedvaten, beenderen, ademhaling, gewicht, ... U zal over de hele lijn voordelen ondervinden! Weinig of matig bewegen is nog altijd beter dan helemaal niet bewegen ... Indien u gezondheidsproblemen hebt, raadpleeg uw huisarts.





Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan (NVGP),
 een initiatief van de Minister van Sociale Zaken
 en Volksgezondheid.

www.mijnvoedingsplan.be

