

Vitaal 70+

gezonde voeding en
voldoende beweging



eerlijk over eten

Voedingscentrum

**Fit en vitaal ouder worden, je kunt jouw lichaam daar een handje bij helpen.
In deze folder lees je meer over hoe je dat doet na je 70ste.**

Gezond eten en drinken

Met het ouder worden verandert je lichaam. Spierkracht, spiermassa en botweefsel nemen af. Je verbruikt minder energie en hebt daarom ook iets minder eten nodig. Het is hierdoor extra belangrijk dat wat je eet voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen.

Hoeveel heb je nodig?

Eten volgens de Schijf van Vijf zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. In de tabel hieronder lees je wat de aanbevolen hoeveelheden zijn voor 70-plussers.



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden 70-plus

man

vrouw

 gram groente	250	250
 porties fruit	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	4	3
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder		
 gram ongezoeten noten	15	15
 porties zuivel	4	4
 gram kaas	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	55	35
 liter vocht	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 gram vis	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500
 eieren	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel. Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei. Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.

En heb je zin in iets lekkers? Af en toe iets snoepen of snacken kan natuurlijk best. En je kunt een kleine portie nemen. Neem niet te vaak frisdrank, sap en alcohol. Daar zitten veel calorieën in en ze bevatten geen of weinig voedingsstoffen.

Voldoende eiwit voor de spieren

Genoeg eiwit eten is belangrijk om de afbraak van spierweefsel te vertragen. Eiwit zit vooral in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten en tofu. Ook graanproducten leveren veel eiwit. Bekijk onze eiwitrijke recepten op www.voedingscentrum.nl/eiwitrijkerecepten

Drink voldoende

Voor een goede nierfunctie en voor een makkelijke stoelgang is het van belang om voldoende te drinken. Ook als je geen dorst hebt. Bij warm weer is het extra belangrijk om goed te drinken om uitdroging te voorkomen. Denk aan water en thee of koffie zonder suiker. Je kunt aan water ook munt of vers fruit toevoegen zoals frambozen of sinaasappel voor een verfrissend smaakje.



Zuinig met zout

Bij het ouder worden gaat de werking van de nieren achteruit. Hierdoor verwijderen de nieren het zout minder goed uit het lichaam. Beperk daarom de hoeveelheid zout in je voeding om een hoge bloeddruk en schade aan je nieren te voorkomen. Breng je aardappelen bijvoorbeeld op smaak met peterselie en spaghetti met basilicum.



Botontkalking en osteoporose

Bij botontkalking worden je botten sneller afgebroken dan opgebouwd. Dit kan leiden tot osteoporose, een vergevorderde vorm van botontkalking. Je hebt dan 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

Om je botten zo sterk mogelijk te houden is het belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Het is de voornaamste bouwstof voor botten. Calcium zit vooral in melkproducten en het zit ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Kan of wil je geen melk(producten) gebruiken? Dan kun je sojadrink nemen met toegevoegd calcium en vitamine B2 en B12.

Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in je lichaam. Daarom is het advies om dagelijks een vitamine D-supplement van 20 microgram te nemen. Eet daarnaast ook voldoende producten met vitamine D zoals: vette vis, vlees, eieren en margarine.

Voldoende beweging

Voldoende bewegen is belangrijk voor de spieropbouw en het zorgt voor sterk botweefsel. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk aan fietsen, stevig wandelen, zwemmen en tuinieren. Doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen zoals traplopen, krachttraining, tai chi of yoga. En vermijd veel stilzitten.

Let op gewichtsverlies

Als je gewicht verliest, krijg je te weinig energie en voedingsstoffen binnen. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden wat kan zorgen voor complicaties. Denk aan sneller vallen, moe zijn, minder zin in eten, sneller ziek worden en langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte. Hou daarom je gewicht in de gaten en neem contact op met je huisarts als je afvalt zonder dat het de bedoeling was. Doe dit in elk geval als je meer dan 4 kilo bent afgevallen in het afgelopen half jaar.

Vraag om hulp als je te zwaar bent en wilt afvallen

Met een gezond gewicht heb je minder kans op gezondheidsrisico's. Het is voor 70-plussers niet verstandig om op eigen houtje te gaan afvallen. Het is namelijk belangrijk dat je voldoende voedingsstoffen blijft binnenkrijgen. Neem altijd eerst contact op met je huisarts als je wilt afvallen.

Mijn Eetmeter

Wil je weten of je voldoende eiwit, calcium en andere voedingsstoffen binnenkrijgt, vul dan een aantal dagen het online eetdagboek Mijn Eetmeter in.



Scan de QR-code en ga naar www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter of download de gratis app in de App Store of Google Play





Oog voor veiligheid

Als je de 70 passeert, word je extra gevoelig voor voedselinfecties. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met je eten tijdens het kopen, koken en bewaren.

Hier let je op:

- Eet producten met een 'te gebruiken tot-datum (TGT) op tijd op.
- Was altijd je handen voor het klaarmaken van je maaltijd en voor het eten. Ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente.
- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Eet geen rauw(e) vlees, kip, 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 de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Maaltijden laten bezorgen

Lukt het niet meer om zelf te koken? Er zijn bedrijven die kant-en-klaarmaaltijden bezorgen door het hele land. De maaltijden zijn via een website of telefonisch te bestellen. Varieer met verschillende maaltijden. Kies steeds een andere groente en varieer met vis, vlees, ei of peulvruchten. Je kunt de maaltijden vergelijken en kiezen voor een maaltijd met minder zout of met meer eiwit.

Meer informatie

Kijk op www.voedingscentrum.nl/70plus voor meer informatie



www.voedingscentrum.nl