



Op krachten blijven

Volgende en gezond eten
kan het verschil maken





Een fit en sterk lichaam is belangrijk voor uw algehele gezondheid. Juist op momenten dat ons lichaam sterk moet zijn, kunnen we ons verzwakt voelen. Bijvoorbeeld tijdens ziekte, voor of na een operatie of wanneer we ouder worden. Goede voeding speelt een essentiële rol bij het op krachten brengen en houden van uw lichaam.

Veranderingen van uw voedingsbehoefte

Naarmate we ouder worden, veranderen ook de voedingsbehoeften van ons lichaam. Zo is de benodigde dagelijkse hoeveelheid eiwitten bij ouderen¹ hoger dan bij jongeren. Dit komt omdat eiwit bij verminderde beweging en ziekte eerder wordt verbruikt. Eiwit is de bouwsteen voor uw lichaamscellen en spieren. Ook de behoefte aan vitamine D neemt toe met de leeftijd. Vitamine D is nodig voor de opbouw van uw botten. Daarom adviseert de Gezondheidsraad voor mannen en vrouwen boven de 70 jaar een aanvulling van 20 microgram per dag².

Hoeveel voedingsstoffen heeft u nodig?

In de tabel hiernaast staan de aanbevolen hoeveelheden die u *minimaal* per dag zou moeten eten om de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen.

Een gezonde en evenwichtige voeding zorgt voor voldoende koolhydraten, eiwitten, vetten, vezels, vitamines en mineralen. U heeft deze voedingsstoffen nodig om fit te blijven. Soms kan een kleine aanpassing of verandering in uw eetpatroon al helpen om de juiste hoeveelheden hiervan binnen te krijgen.

Eiwitten en beweging: een krachtige combinatie

Beweging en voeding met voldoende eiwit zijn belangrijke ingrediënten bij het ouder worden. Als gevolg van ouder worden, ziekte en/of verminderde lichamelijke activiteit kan verlies van spiermassa en spierfunctie optreden. Dus blijf actief en eet voldoende eiwitrijke producten³ om uw spiermassa te behouden. Er wordt geadviseerd om dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen (o.a. wandelen, fietsen, tuinieren of boodschappen doen).

1. Per kg lichaamsgewicht

2. De Gezondheidsraad (2012) adviseert vrouwen om vanaf 50 jaar al 10 microgram vitamine D per dag te slikken

3. Per kg lichaamsgewicht: 0,8-1,0g voor gezonde volwassenen en ouderen

1,2-1,7g voor chronisch/ acuut zieken

Goede voeding is de basis!

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

LEEFTIJD	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	250	250	250	250	250	250
 porties fruit	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 porties*	1	1	1	1	1	1
 gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
 porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week bijvoorbeeld:**

 gram vis	100	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als u geen vlees eet, ziet uw weekmenu er anders uit. Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast uw dagelijkse portie, en 3-4 eieren per week.

Aangepast van 'Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen maart 2016 (www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)'

Wat is een voedingstekort?

Tijdens ziekte, voor of na een operatie of bij het ouder worden kan er een tekort of een verhoogde behoefte aan belangrijke voedingsstoffen ontstaan, zoals eiwit. Er kan ook een tekort ontstaan aan energie, essentiële vetten, vitamines, mineralen of vezels.

Een voedingstekort kan leiden tot een verminderde lichamelijke conditie zoals ongewild afvallen, sneller vermoeid zijn en langzamer herstel. U kunt dit merken wanneer:

- u onbedoeld bent afgevallen in de afgelopen 6 maanden
- uw kleding ruimer is gaan zitten, uw riem een gaatje strakker moet of uw horloge ruimer om de pols zit
- u de afgelopen week een verminderde eetlust had en u maximaal 5 minuten buiten kunt wandelen met af en toe rusten

Indien u of iemand uit uw omgeving zich in één van deze punten herkent, is het van belang om uw huisarts, diëtist of wijkverpleegkundige te informeren. Vaak denken we dat we wel een paar kilo'tjes kunnen verliezen. Maar let op! Onbedoeld verlies van lichaamsgewicht betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral ook verlies van spiermassa.

Wat als het niet lukt om voldoende te eten?

Soms lukt het niet om via uw gewone voeding de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. U haalt dan vaak de eerder genoemde hoeveelheden niet. Dit kan komen omdat het eten u minder lekker smaakt, uw eetlust verminderd is of u moeite heeft met kauwen. Wij adviseren u dit te bespreken met uw huisarts, diëtist of wijkverpleegkundige.

U zult niet vaak direct de gevolgen van minder eten merken, maar het is belangrijk om hierbij stil te staan. Soms kunt u met een aantal adviezen de maaltijden op een simpele manier energie- en eiwitrijker maken.

Tips om meer energie en eiwit binnen te krijgen:

- ✓ eet meerdere keren per dag (minimaal zes eetmomenten)
- ✓ kies eiwit- en energierijke maaltijden en tussendoortjes (melkproducten, vlees(waren), vette vis, peulvruchten, noten)
- ✓ kies voor volle producten (in plaats van light en vetarme producten)
- ✓ breng zo veel mogelijk variatie aan in uw dagelijkse voeding (warm/koud, zoet/hartig)
- ✓ zorg indien mogelijk voor lichaamsbeweging, ter bevordering van de eetlust
- ✓ probeer samen met anderen te eten

9003 14/03/18

Ondersteuning met medische drinkvoeding

Indien het aanvullen met 'gewone' voeding lastig of ontoereikend blijkt te zijn, kunt u van uw arts of diëtist het advies krijgen om medische drinkvoeding te gebruiken. Met medische drinkvoeding kunt u mogelijke tekorten of verhoogde behoeften aanvullen.

Drinkvoeding voor medisch gebruik is een gebruiksklare voeding in een flesje (met eventueel extra energie en/of eiwit en/of vezels).

Medische drinkvoeding kan geadviseerd worden door uw arts of diëtist indien u:

- een verminderde voedingstoestand heeft
- een operatie moet ondergaan of heeft ondergaan
- ongewenst gewichtsverlies heeft
- een ziekte heeft die uw eetlust beïnvloedt, bijv. bij kanker of slikproblemen.

Medische drinkvoeding is verkrijgbaar in verschillende smaken en varianten.

Medische drinkvoeding dient onder medisch toezicht van een arts en/of diëtist te worden gebruikt en kan vergoed worden uit de zorgverzekering. Als u hier vragen over heeft, neem dan contact op met uw arts en/of diëtist.