

# Gezond ouder worden

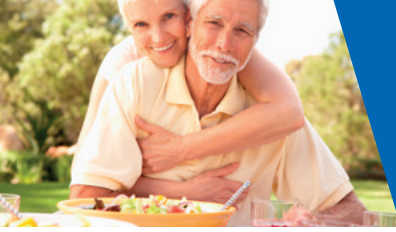
Let op je voeding!



 **Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

[www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)



De energiebehoefte van ouderen is lager dan die van jongeren. Niettemin hebben ouderen minstens evenveel eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels nodig als jongere volwassenen. Bij het ouder worden is veel eten dus niet cruciaal. Voldoende, gezond, gevarieerd en evenwichtig eten des te meer!

## Hoeveel mag je eten per dag?

De aanbevelingen die je hier vindt, zijn gemiddelden per dag voor gezonde 60-plussers.

- **Water:** minimum 1,5 l (8 tot 10 glazen). Bij voorkeur plat of bruisend water drinken. Thee, koffie en soep zijn prima ter variatie.
- **Aardappelen:** 3 tot 4 stuks gekookt (210 tot 280 g). Ter afwisseling kunnen ook rijst en deegwaren gebruikt worden, liefst de volkoren varianten.
- **Graanproducten:** 5 tot 9 sneden bruin brood.



- **Groenten:** 300 g rauw of bereid. Verse groenten krijgen de voorkeur maar diepvries groenten (zonder saus) zijn een goed alternatief.
- **Fruit:** 2 tot 3 stuks vers fruit (250 tot 375 g).
- **Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten:** 4 glazen (600 ml). Bij voorkeur magere of halfvolle producten.
- **Kaas:** 1 tot 2 sneetjes (20 tot 40 g). Bij voorkeur magere of light producten.
- **Vlees, vis, eieren en vervangproducten:** 100 g bereide producten. Bij voorkeur mager vlees. Elke dag vlees is niet nodig. Wissel regelmatig af met vis, een ei, peulvruchten of een handvol noten.
- **Smeer- en bereidingsvet:** één mespuntje (5 g) smeervet per sneetje brood en één eetlepel (10 tot 15 g) bereidingsvet per dag. Kies voor smeer- en bereidingsvetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Dit zijn de zachte en vloeibare types.
- **Restgroep:** Deze groep heb je niet nodig in een evenwichtige voeding. Laat je dus zo weinig mogelijk verleiden. Beperk sauzen, zoetigheden, frisdranken, alcoholische dranken en vetrijke snacks.

# Let op je voeding!



## Eet regelmatig en gevarieerd

### Regelmatig

Eet 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) en maximum 3 tussendoortjes per dag. Probeer tijdens de 3 hoofdmaaltijden alle voedingsgroepen van de voedingsdriehoek in de juiste verhouding aan bod te laten komen. Wat je tijdens een hoofdmaaltijd niet meer op kunt (bv. een stuk fruit, een potje yoghurt, een extra boterham), kunnen dan als tussendoortje genomen worden. Probeer ongezonde tussendoortjes zoals koeken, snoep of chips zo weinig mogelijk te eten. Deze producten bevatten doorgaans veel suiker en/of vet maar weinig vitamines, mineralen en vezels. Grijp dus liever naar andere lekkere en slimmere dingen: fruit, soep, yoghurt, beschuiten, crackers, peperkoek of rijstwafels.

### Gevarieerd

Heb aandacht voor kleur en variatie op je bord! Eet niet altijd hetzelfde maar wissel genoeg af tussen voedingsmiddelen. Probeer ook eens nieuwe recepten, bereidingswijzen en smaken uit.

## Drink voldoende water en beperk alcohol

Door het ouder worden, neemt het dorstgevoel af. Dat betekent echter niet dat je lichaam minder vocht nodig heeft. Zet iedere dag een fles water klaar en probeer deze tegen 's avonds leeg te drinken. Spring daarnaast zuinig om met alcohol. Hou ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Alcoholische dranken bevatten ook veel calorieën en bieden nauwelijks voedingsvoordelen.

## Eet meer vezelrijke voeding

Dankzij vezelrijke voeding (fruit, groenten, aardappelen en vollegraanproducten) blijven de spijsvertering en de darmen vlot werken. Fruit en groenten zijn rijk aan vezels, water, vitamines, antioxidanten en bevatten héél weinig calorieën. Aardappelen en vollegraanproducten bevatten veel vezels, zetmeel en complexe suikers en zijn daarom een belangrijke en gezonde energiebron. Vezelrijke voeding vormt dus de basis van een gezonde en evenwichtige voeding.





## Zet calcium en vitamine D op het menu

Voor ouderen is het risico op botontkalking of osteoporose groter. Calcium en vitamine D zijn onmisbaar voor het behoud van sterke botten. Calcium vind je voornamelijk in melk- en zuivelproducten maar ook in groenten (bv. spinazie), fruit (bv. sinaasappels), noten (bv. hazelnoten), eieren en kalkrijk water. Vitamine D wordt vooral aangemaakt door onze huid onder invloed van het zonlicht. Een kwartiertje buiten zijn per dag volstaat, ook al is het bewolkt. Daarnaast kan je vitamine D halen uit vette vis, zeevruchten, eierdooiers, boter en margarine verrijkt met vitamine D.

## Wees zuinig met zout

Met het ouder worden, gaan onze smaakpapillen achteruit. Om het smaakverlies te compenseren, wordt gemakkelijk extra zout toegevoegd aan een maaltijd. Overmatig zoutgebruik kan de bloeddruk verhogen en geeft bepaalde kankers meer kans. Gebruik daarom smaakmakers zoals pepers, kruiden, look of citroen. Lees ook aandachtig de voedingsetiketten en kies voor producten met weinig of geen toegevoegd zout. Kant-en-klare maaltijden bevatten bijvoorbeeld vaak erg veel zout en vet. Ze kunnen eens een goede noodoplossing zijn als je echt geen zin hebt om te koken maar vers voedsel is dus steeds te verkiezen.



## Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen helpt je op weg naar gezonde(re) voedingsgewoontes!

### Onze tegemoetkomingen

Ga je op consultatie bij een erkend diëtist of doe je beroep op een erkende organisatie voor dieet- en voedingsadvies zoals Weight Watchers, Bodystyling, Figurel of Infraligne? Dan voorzien wij een tussenkomst tot € 50 per jaar (€ 10 per sessie).

Ontdek al onze voordelen en diensten op [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)

Met medewerking van **vigez**  
Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw

**Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID