

Goede voeding voor ouderen

Om goed te kunnen functioneren, heeft het lichaam voedingsstoffen nodig.

Voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Het lichaam haalt uit de voeding die we eten de stoffen die nodig zijn om het lichaam op te bouwen en te onderhouden. Als we deze voedingsstoffen verteren, levert dat ook energie op, wat we nodig hebben om te kunnen functioneren. Met een gezond voedingspatroon krijgt u van alle voedingsstoffen voldoende binnen. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien welke voedingsmiddelen u dagelijks nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.



.Bij het ouder worden verandert de behoefte aan bepaalde voedingsstoffen. De spiermassa neemt af bij het ouder worden, daardoor heeft uw lichaam minder energie uit voeding nodig. Als u te veel eet, is de kans op overgewicht aanwezig, als u te weinig eet kunt u afvallen en kunt u ondervoed raken.

Koolhydraten

Koolhydraten geven het lichaam energie, net als eiwitten en vetten. Vooral voor beweging, de hersenen en rode bloedcellen zijn koolhydraten erg belangrijk. Goede bronnen zijn volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volkoren pasta, aardappels, peulvruchten, groente en fruit. Deze producten bevatten voedingsvezels, die nodig zijn voor een goede darmwerking. Koolhydraatrijke producten die arm zijn aan goede voedingsstoffen zijn frisdrank, koek en snoep.

Vetten

Vetten vervullen in het lichaam verschillende functies. Het is een bron van energie en van bepaalde vitamines, en ze zorgen voor isolatie. Ze zitten bijvoorbeeld in halvarine, olie, vlees en kaas, maar ook in koek, snacks en sauzen. Vet is altijd een mengsel van vetzuren. Er bestaan verschillende soorten vetzuren, die in te delen zijn in onverzadigde en verzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren zitten vooral in bewerkte producten, dierlijke producten, maar ook in sommige plantaardige producten zoals palmolie en kokosvet. Onverzadigde vetzuren

zitten vooral in plantaardige producten en vis. Een gezonde voeding bevat overwegend onverzadigde vetten.

Eiwitten

Eiwitten leveren energie en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor lichaamscellen. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken, andere moeten uit het eten komen. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten, noten, brood, graanproducten en paddenstoelen. Door voldoende eiwitten te eten en voldoende in beweging te zijn blijven uw spieren sterk.

Vitamines

Vitamines zijn stoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. Het lichaam kan zelf geen vitamines maken (uitgezonderd vitamine D). U zult ze dus binnen moeten krijgen via de voeding. Het lichaam kan zelf vitamine D aanmaken met behulp van zonlicht. Vitamine D is onder andere nodig voor behoud van sterke botten. Door het eten van vette vis, zoals zalm, makreel en haring, krijgt u ook vitamine D binnen. Daarnaast zit in melkproducten, vlees, margarine en eieren ook een beetje vitamine D. Te weinig vitamine D zorgt voor zwakkere botten, zwakkere spieren en bij oudere mensen voor botontkalking. Voor vrouwen van 50 tot 70 jaar is het advies 10 microgram vitamine D per dag in te nemen via een supplement. Voor

mannen en vrouwen vanaf 70 jaar wordt geadviseerd om dagelijks 20 microgram in te nemen.

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 zit vooral in melk, melkproducten, vlees en vleeswaren, vis en eieren. Bij ouderen is de opname van vitamine B12 in de darm vaak verminderd. Een tekort leidt tot bloedarmoede. Ook kan een tekort klachten geven als tintelende vingers, geheugenverlies, coördinatiestoornissen en spierzwakte in de benen.

Mineralen

Mineralen zijn stoffen die het lichaam niet zelf kan maken. Natrium is een mineraal waarvan bijna iedereen te veel binnenkrijgt. Natrium is een onderdeel van (keuken)zout. Te veel zout eten kan leiden tot een hoge bloeddruk en verhoogt zo de kans op hart- en vaatziekten. Zout zit in (kant-en-klaar)producten of is afkomstig uit uw eigen zoutpot.

Met voldoende calcium, vitamine D en voldoende beweging blijven onze botten sterk. Calcium zit vooral in alle zuivelproducten en in kaas. Probeer hiervan de dagelijks aanbevolen hoeveelheden van binnen te krijgen. U kunt denken aan (karne)melk bij de broodmaaltijd, yoghurt en pap als ontbijt.

Energie

Onze voeding levert energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Het is de brandstof die ons actief houdt. Meestal wordt gesproken over calorieën. De hoeveelheid energie in een voedingsmiddel hangt af van de hoeveelheid vetten, koolhydraten, eiwitten en alcohol die het bevat. Water, vitamines en mineralen leveren helemaal geen calorieën, vezels heel weinig.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden	51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen
gram groente	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-7	3-4	4-6	3-4

aantal aardappelen	4	3-4	4	3
gram vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger	100	100	100	100
gram ongezouten noten	25	15	15	15
porties melk(producten)	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Minder eetlust komt vaak voor bij oudere mensen. Dat kan diverse oorzaken hebben. Als u langere tijd onvoldoende eet loopt u groot risico om ondervoedte raken en kan het lichaam niet meer goed functioneren. Ondervoeding komt in Nederland veel vaker voor dan mensen denken. Bij ondervoeding is men sneller moe en ziek. Ook herstelt men minder goed bij ziekte. Met name als iemand ziek is, kan ondervoeding binnen enkele dagen tot weken ontstaan. Dit hangt mede af van de ernst van

de ziekte. Loopt u risico op ondervoeding, overleg dan met uw arts of een verwijzing naar de diëtist nodig is.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

- www.nvdietist.nl voor een diëtist bij u in de buurt
- www.voedingscentrum.nl
- www.goedgevoedouderworden.nl

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

522505032023