



Het belang van gezonde voeding

Gezond en vitaal ouder worden start bij het goed zorgen voor uw lichaam. Dit betekent niet alleen actief blijven, maar ook bewust omgaan met uw voeding. Voeding speelt een belangrijke rol in onze gezondheid. Daarnaast is voeding nauw verbonden met gedrag. Het kan gebeuren dat eetgewoonten die lange tijd zijn aangehouden, niet langer passend zijn bij uw huidige gezondheidssituatie. Het is belangrijk om bewust te worden van deze veranderingen en deze aan te passen.

Om erachter te komen hoe u dit het beste kunt doen zijn wij in gesprek gegaan met Carlien Harms. Zij heeft al meer dan 25 jaar een diëtistenpraktijk in Wijk bij Duurstede. Als ervaren diëtist krijgt Carlien vaak dezelfde vragen. Denk hierbij aan mensen die zwaarder worden of juist veel afvallen en mensen die hun spierkracht verliezen.

“Het valt mij op dat de wat oudere doelgroep vaak blijft hangen in de kennis over voeding uit het verleden. De inzichten over voeding wijzigen constant. Mijn adviezen bewegen mee met deze veranderingen.” vertelt Carlien.

Uw lichaam naarmate u ouder wordt

Naar mate u ouder wordt verandert de samenstelling van uw lichaam. Uw spieren nemen in omvang af, uw botten worden brozer en de verdeling van het vetweefsel over het lichaam wordt minder gunstig. Ook kan het zijn dat naarmate u ouder wordt, u minder gaat bewegen. Al deze situaties leiden tot een lagere energiebehoefte. Hierdoor heeft u minder eten nodig.

U kunt niet voorkomen dat uw spiermassa afneemt. Maar u kunt dit proces wel vertragen. Hier staan twee tips centraal:

1. Blijf bewegen

2. Zorg dat u voldoende eiwitten binnen krijgt

Eiwit is een belangrijke voedingsstof voor mensen die ouder worden. Eiwit is nodig voor opbouw en herstel van weefsel. *“Ik zie vaak dat ouderen deze voedingsstof te weinig binnen krijgen”*, vertelt Carlien. Wanneer u te weinig eiwit binnenkrijgt herstelt al het weefsel in uw lichaam (onder andere spieren en pezen) onvoldoende. Hierdoor kunt u op den duur last krijgen van blessures en kunt u minder goed bewegen. Eiwit zit voornamelijk in vis, vlees, eieren en melk(producten). Daarnaast bevatten melkproducten ook calcium. Dit is belangrijk voor de instandhouding van botten. Om te zorgen dat calcium goed wordt opgenomen in uw lichaam heeft u vitamine D nodig. Carlien adviseert om dagelijks een vitamine D-supplement van minimaal 10 microgram te nemen. Zeker wanneer de ‘R’ in de maand is.

Voeding bij veel voorkomende ziektebeelden

Wij vroegen aan Carlien wat de meest voorkomende ziektebeelden zijn bij ouderen. Zij benoemde de volgende ziektebeelden en gaf hier haar advies op:

1. Diabetes

Diabetes komt veel voor bij mensen die ouder worden. Het is een ziekte die zich naar mate de jaren openbaart, terwijl het eigenlijk al heel lang bezig is in uw lichaam. Diabetes kan schade geven aan uw ogen, voeten, zenuwen, nieren, hart- en bloedvaten. *“Wanneer u diabetes heeft raad ik aan om niet teveel koolhydraten te eten en niet te vaak te eten.”*, aldus Carlien. Koolhydraten zijn voedingsstoffen die u terugvindt in bijvoorbeeld suiker, frisdranken, sap, fruit, snoep en aardappels en dergelijke.

2. Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, zoals een beroerte en een hartinfarct. Om een hoge bloeddruk te voorkomen kunt u het beste de hoeveelheid zout in uw voeding beperken. Zout brengt daarnaast ook schade aan de nieren. Bij het ouder worden werken de nieren vaak minder goed. Hierdoor zijn de nieren minder goed in staat om het zout uit het lichaam te verwijderen.

3. Gewichtsverlies

Ook gewichtsverlies komt vaak voor onder oudere mensen. Dit kan komen door bijvoorbeeld herstel na ziekte of een operatie. *“Mensen die veel zijn afgevallen, hebben daarna vaak een verminderde eetlust.”*, merkt Carlien op. Dit komt niet vanzelf terug. Hier moet een persoonlijk plan voor opgesteld worden om langzaam aan de voeding weer op te bouwen. Het is belangrijk om te starten met kleine beetjes over de hele dag. Benut hierbij de tijd ook echt. Dus ga niet pas om 12 uur eten. Begin 's ochtends vroeg al met kleine beetjes en bouw dit op. Ook hier is eiwit weer een belangrijke voedingsstof, omdat dit nodig is bij de opbouw en herstel van het weefsel. Soms wordt er medische voeding ingezet om net wat meer voedingsstoffen binnen te krijgen.

4. Verminderde eetlust

Ook verminderde eetlust in het algemeen komt vaker voor naarmate mensen ouder worden. Dit kan meerdere redenen hebben, waaronder medische redenen. Het gevolg van een verminderde eetlust is dat u afvalt. U krijgt dan niet alleen te weinig energie en voedingsstoffen binnen. Uw lichaam gaat dan de reservevoorraden in vetten en spieren gebruiken, die daardoor worden afgebroken. Dit brengt verschillende risico's met zich mee. Denk aan een grotere kans op vallen, moe zijn en sneller ziek worden. Bij een verminderende eetlust kunt u altijd terecht bij een diëtist. Een diëtist kan helpen om te kijken of u genoeg eet en of u de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Een diëtist kijkt samen met u naar uw persoonlijke omstandigheden en smaak om tot een oplossing te komen.

Medicijngebruik en voeding

Meestal staat in de bijsluiter van medicijnen dat bepaalde voedingsstoffen niet mogen. In principe moet de apotheek altijd melden dat bepaalde voeding niet mag. Een aantal voorbeelden die Carlien benoemt zijn:

1. Grapefruitsap

Dit mag bij verschillende medicijnen niet genomen worden.

2. Medicatie bij Parkinson

Parkinson komt op dit moment nog overwegend meer voor bij ouderen. De medicijnen hiervoor werken minder goed als deze worden ingenomen met producten die eiwitten bevatten. Deze medicijnen moeten bijvoorbeeld een uur voor of na een maaltijd worden ingenomen.

Vroeger werd bij verschillende ziektebeelden geadviseerd om elke dag een glas rode wijn te drinken. Maar hier zijn ze op teruggekomen. Nu is het advies juist om zo min mogelijk alcohol te drinken.

Goed kunnen slikken en kauwen

Carlien komt regelmatig gebitsproblemen tegen. Hierdoor kunt u minder goed kauwen. Naast het advies dat u krijgt stuurt een diëtist u in dit soort situaties ook door naar een tandarts. Wat betreft het slikken kan een samenwerking met een logopedist belangrijk zijn. Die kijkt hoe u slikt en of dit ook volgens de goede manier gaat.

Als we het hebben over slikproblematiek dan is de vorm van voedsel erg belangrijk. *“We kijken wat bij u past, bijvoorbeeld gebonden soepen of het pureren van voeding. Ook hier kan medische voeding weer een rol bij spelen. Want u mag niet teveel afvallen. Hierdoor verliest u kracht, wordt u minder weerbaar en wordt uw immuunsysteem slechter.”* vertelt Carlien.

Betaalbaar eten

Gezond eten wordt over het algemeen als duurder ervaren. Carlien vertelt dat er verschillende manieren zijn om gezonde voeding toch betaalbaar te laten zijn:

1. Diepvries- en potgroenten

Diepvriesgroenten zijn goedkoper dan verse groenten. Terwijl dit na bereiding niet veel verschilt in smaak en voedingsstoffen, mits u het niet te lang doorkookt. Hetzelfde geldt voor blik- en potgroenten, maar dit bevat wel meer zout.

2. Diepvriesvis

Hetzelfde geldt voor vis. Vis is een duurder product. Ook hier zijn de diepvries varianten goedkoper en bevat dezelfde voedingsstoffen.

3. Producten met een kortere houdbaarheidsdatum

Tegenwoordig bieden veel supermarkten producten die bijna over datum zijn met korting aan. Deze producten kunnen nog prima worden gegeten. Op deze manier kunt u voor de helft van de prijs toch iets gezonds kiezen.

4. Minder vlees

Overwegend iets minder vlees eten is ook gezond en niet duur. 80-100 gram is per avondmaaltijd de richtlijn, maar niet dagelijks. Vis, kip of een omelet zijn daarnaast ook prima eiwitbronnen.

Verminderde eetlust

Al eerder vertelde we dat de eetlust naarmate de jaren kan verminderen. Maar hoe krijgt u dan toch voldoende voedingsstoffen binnen?

1. Eet vaker kleine maaltijden verdeeld over de gehele dag
2. Maak maaltijden op smaak door middel van kruiden, jus of saus
3. Blijf in beweging (bij voorkeur buiten), dit kan de eetlust op gang brengen

Carlien benoemt ook verschillende clubjes in Wijk bij Duurstede waar het mogelijk is om samen te koken en/of eten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan Eetmaatjes in het E&E Gasthuis dat door Stichting Binding wordt georganiseerd.

“Ik adviseer ook wel eens organisaties als [tafeltje dekje](#) of [uitgekookt](#) als zelf koken een te zware of inspannende activiteit is. Hier kunt u maaltijden inkopen die thuis afgeleverd worden. Dit hoeft maar 6 minuten in de magnetron en hier haalt u voldoende voedingsstoffen uit.” – Carlien

Aan de slag met gezonde voeding

Wij vroegen Carlien een aantal tips om met gezonde voeding aan de slag te gaan. Zij vertelde ons dat het kan helpen om:

1. Uw voeding een paar dagen bij te houden. Wat eet u allemaal op een dag?
2. Te kiezen voor producten die niet of nauwelijks in een fabriek bewerkt zijn, zoals groenten en fruit, eieren en peulvruchten.
3. Elke dag minimaal 200 gram groente en in ieder geval een stukje fruit te eten
4. Melkproducten te eten of drinken. Dit kan ook soja melk of yoghurt zijn.

Carlien komt ook regelmatig mensen tegen die naarmate ze ouder worden minder goed tegen melk kunnen. Wanneer u niet goed tegen melk kunt zijn er andere mogelijkheden, zoals sojamelk.

En om de tips van Carlien af te sluiten: Schakel een diëtist in als u veel afvalt of juist veel aankomt, als u smaakverandering ervaart of last heeft van darmklachten. Wacht niet te lang. Dan duurt de weg naar herstel alleen maar langer. Vaak kunt u met kleine en blijvende aanpassingen al ver komen. En gezonde voeding kan ook zeker lekker zijn.

Meer informatie

Wilt u meer informatie? Neem eens een kijkje op de website van [het Voedingscentrum](#). Hier vindt u verschillende informatie die gebaseerd is op uw leeftijd. Daarnaast bieden zij diverse gratis hulpmiddelen aan die u kunnen helpen.

Toch extra hulp nodig? Dan kunt u altijd contact opnemen met een diëtist, bijvoorbeeld **Carlien Harms van Voedingsadviesgroep Utrecht**. U kunt haar bereiken op 0343-597369.

Ervaringen delen

Heeft u een onderwerp die binnen deze campagne past en waar u over wilt vertellen aan anderen? Dan komen wij graag met u in contact. U kunt mailen naar y.erberveld@wijkbijduurstede.nl of bellen naar 0343-595 595 en vragen naar Yvonne Erberveld.

Met vriendelijke groet,
Team campagne Gezond en vitaal ouder worden