

GEZOND ETEN IN DE PRAKTIJK VOOR EN NA DE MENOPAUZE

VOOR EEN GEZOND GEWICHT

• Zorg voor regelmaat en evenwicht.

Spreid je voeding over drie hoofdmaaltijden en maximaal twee tussendoortjes. Stel je maaltijden evenwichtig samen met nutriëntrijke voedingsmiddelen en zorg voor voldoende variatie voor een brede waaier aan voedingsstoffen. Gebruik de voedingsdriehoek als leidraad.

• Organisatie en planning vergemakkelijken een gezond voedingspatroon.

Stel een weekmenu op en maak een boodschappenlijstje. Beperk het aantal winkelbezoeken en groepeer je boodschappen. Zo win je meer tijd tijdens de week en word je minder blootgesteld aan verleidingen.

• Kook verse maaltijden.

Wie thuis met verse ingrediënten kookt, maakt betere voedselkeuzes, eet bewuster en gevarieerder. Buitenshuis eten gaat vaak gepaard met minder gezonde maaltijden.

• Luister naar je lichaam.

Als je ouder wordt, heeft je lichaam minder eten nodig. Luister naar honger- en verzadigingssignalen en beëindig je maaltijd op tijd. Schep niet onbewust bij en neem kleinere porties.

• Slaap voldoende.

Dat is essentieel voor een goede gezondheid. Onvoldoende slaap en/of slaapkwaliteit wordt in verband gebracht met overgewicht en beïnvloedt ons eetgedrag.

• Beweeg dagelijks.

Probeer dagelijks zoveel mogelijk beweging te nemen (bv. sta regelmatig recht, neem de trap, wandel een extra blokje om, ga te voet of met de fiets) en doe minstens wekelijks iets intensiever (bv. een grotere wandel- of fietstocht in het weekend).

• Kies verstandig en zet de juiste porties voor.

Bij het ontbijt en de broodmaaltijd:

- Ga voor volkorenbrood, havervlokken of muesli natuur. Verminder indien nodig geleidelijk aan je gebruikelijke porties (bv. 2 sneden brood in plaats van 3).
- Maak van een stuk vers fruit of een portie rauwkost of soep bij de lunch een dagelijkse gewoonte.
- Een kop koffie of thee is prima maar drink vooral water.
- Neem bij voorkeur halfvolle melk en magere ongesuikerde yoghurt en breng die zelf verder op smaak met vers fruit.
- Smeer een mespunt minarine per sneede brood.
- Varieer met beleg (kaas, fruit, groente- en peulvruchtenspreads, ei, vlees) en vermijd dubbel beleg (een laag beleg voor twee sneden brood volstaat).
- Koffiekoeken, gesuikerde dranken, gesuikerde ontbijtgranen en zoet beleg zoals chocopasta of confituur leveren meer calorieën en weinig voedingsstoffen.

Bij het avondmaal:

- Geef groenten de hoofdrol (de helft van je bord) en varieer in kleur.
- Vul een vierde van je bord met gekookte aardappelen of volkoren granen zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst en een vierde met een stukje (mager) vlees (bv. kippenfilet, varkenshaasje, biefstuk), vis, ei

of een ander geschikt vervangproduct (bv. peulvruchten).

- Drink vooral water. Drink niet te vaak en te veel alcoholische dranken.
- Frituren en paneren maken gerechten (onnodig) vet- en calorierijk. Ga vaker grillen, koken, stoven, stomen of pochieren en wees matig met de hoeveelheid bereidingsvet.
- Met allerhande sauzen op basis van room of mayonaise krijg je snel extra vet en calorieën binnen. Sla de saus af of kies liever een streepje saus op basis van groenten, ontvette bouillon of yoghurt.

Als tussendoortje:

- Kies lichte tussendoortjes om de kleine honger te stillen, bv. een volkoren cracker met wat beleg, een stuk fruit of magere ongesuikerde yoghurt zelf verder op smaak gebracht met vers seizoensfruit.
- Snacks zoals koek, gebak, chocolade en chips brengen veel vet, suiker en calorieën aan en weinig gezonds. Neem ze niet te vaak en niet te veel. Hou ze voor speciale gelegenheden.

VOOR STERKE BOTTEN

• Zorg voor genoeg calcium (950 mg per dag) en vitamine D (10-15 µg per dag). Bij voorkeur via de voeding. Als dat niet haalbaar is, kan een supplement nodig zijn. Overleg dit met je arts.

• Kies goede bronnen van calcium en varieer.

- Bij het ontbijt of de lunch:

Drink een glas halfvolle melk (of verwerk het in havermout of andere ongezoete ontbijtgranen), een koffie verkeerd of een café latte. Vul je ontbijt aan met een potje yoghurt of plattekaas. Dit kan ook perfect als afsluiter van de lunch. Als beleg kan je kiezen voor een portie kaas. Verse, zachte kazen brengen minder calcium aan dan harde kazen.

- Bij de warme maaltijd:

Varieer met groenten die meer calcium bevatten zoals broccoli, boerenkool of Chinese kool. Yoghurt kan verschillende gerechten verfrissen, bijvoorbeeld ter vervanging van zure room of als rauwkostdressing. Voeg sesamzaad, mozzarella, Parmezaanshilfers of feta toe aan een salade.

- Als tussendoortje:

Kies een potje magere ongesuikerde yoghurt of plattekaas en breng het zelf verder op smaak met vers seizoensfruit. Ter variatie eens een melkdessert zoals rijstpap of vanillepudding kan ook. Beleg een cracker of boterham met wat kaas.

VOOR EEN GEZOND HART

• Kies meer onverzadigde vetten.

Geef de voorkeur aan smeer- en bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren en varieer met plantaardige oliën (bv. olijfolie, zonnebloemolie, sojaolie, koolzaadolie, maïsolie). Verrijk je gerechten met een handje ongezoeten noten of zaden of neem het als een tussendoortje. Of wat dacht je van een zaden-cracker? Eet één tot twee keer per week (vette) vis zoals zalm, makreel, haring of sardienen.

• Beperk verzadigde vetten en transvetten.

Eet niet te vaak en niet te veel industrieel bereide koek en gebak en kant-en-klare en/of gefrituurde snacks. Beperk het gebruik van harde vetten zoals boter, harde margarines, palm- en kokosolie. Kies bij voorkeur mager vlees en magere en halfvolle zuivelproducten.

• Beperk je zoutinname.

Voeg geen zout toe aan je maaltijden en beperk kant-en-klare bereidingen. Breng je gerechten op smaak met andere kruiden en specerijen.

• Zet vitamine D op het menu.

Vitamine D wordt deels aangebracht via de voeding, in het bijzonder door vette voedingsmiddelen (minarine/margarine (verrijkt met vitamine D), boter, vette vis, eidooier) maar wordt grotendeels aangemaakt in de huid onder invloed van zonlicht. Ga regelmatig naar buiten met je handen en gezicht onbedekt.

- Bij het ontbijt of de lunch:

Smeer een mespunt smeervet op je boterham. Met een roerei, een hard of zacht gekookt eitje of een sneetje vette vis krijg je ook wat extra vitamine D binnen.

- Bij het avondmaal:

Zet wekelijks vette vis (bv. paling, zalm, makreel) op het menu of varieer eens met een eitje als vleesvervanger. Gebruik een zachte of vloeibare margarine als bereidingsvet. Die is verrijkt met vitamine D.

• Beperk de consumptie van alcohol.

Op oudere leeftijd is je lichaam kwetsbaarder voor de effecten van alcohol. De kans op vallen en botbreuken neemt ook toe met de leeftijd. Beperk daarom de consumptie van alcohol tot maximaal 1 drankje per dag.

• Rook niet.

• Beweeg voldoende.

Lichaamsbeweging heeft een synergistisch effect op de botmassa.