

Gezond eten op gevorderde leeftijd

Meer lezen en voor meer informatie over de preventie, de diagnose en de behandeling van ondervoeding bij ouderen? Zie het artikel "[Gezond eten op gevorderde leeftijd. Aandachtspunten voor actieve senioren en minder actieve bejaarden.](#)" (Nutrinews, december 2009).

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen voor gezonde 60-plussers.

Aangezien de energiebehoefte verschilt van persoon tot persoon wordt er vooral in de groep van aardappelen en graanproducten (de belangrijkste gezonde energieleveranciers) steeds een interval weergegeven.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid		Aandachtspunten
	Mannen	Vrouwen	
Dranken	min. 1,5 liter	min. 1,5 liter	Voldoende drinken, bij voorkeur water. Ter variatie en met mate koffie, lichte thee en kruidenthee, soep, ongezoet of vers fruitsap, vers groentesap. Ouderen hebben een verminderd dorstgevoel waardoor preventief moet worden gedronken, zeker ook bij ziekte of warm weer. Bij het ouder worden vermindert ook het vermogen van de nieren om de urine te concentreren waardoor voldoende drinken extra belangrijk wordt.
Brood	7 tot 9 sneden	5 tot 7 sneden	Bij voorkeur volkorenbrood of bruin brood.
Aardappelen	3,5 tot 4 stuks (250-280 g)	3 tot 4 stuks (210-280 g)	In plaats van aardappelen (gekookt) kunnen ter variatie ook gekookte deegwaren of granen (rijst, couscous) worden genomen (ongeveer 3-4 opscheplepels). Geef de voorkeur aan vetarme bereidingen. Matig de frequentie van gefrituurde bereidingen tot maximaal 1 maal per week.
Groenten	300 g	300 g	Het is belangrijk om dagelijks voldoende groenten te eten. Groenten kunnen bereid, als rauwkost en als broodbeleg worden gebruikt. Variatie is belangrijk en staat mede garant voor de inname van voldoende en diverse antioxidanten en andere gezondheidsbevorderende bestanddelen.
Fruit	2 tot 3 stuks	2 tot 3 stuks	Het is belangrijk om dagelijks voldoende fruit te eten. Zorg voor variatie. Variatie is belangrijk en staat mede garant voor de inname van voldoende en diverse antioxidanten en andere gezondheidsbevorderende bestanddelen. Fruit is ideaal als tussendoortje maar past ook bij elke maaltijd (bv. als dessert, als beleg).
Melk en melkproducten	4 glazen (600 ml)	4 glazen (600 ml)	Ouderen moeten worden aangemoedigd om voldoende melk en melkproducten te nemen. Een glas melk kan worden vervangen door een glas karnemelk of yoghurt. Eventueel een deel verwerken in puree, pudding, milkshake. Kies bij voorkeur voor halfvolle soorten.
Kaas	1 tot 2 sneetjes (20-40 g)	1 tot 2 sneetjes (20-40 g)	Kaas bevat over het algemeen meer vet. Kies bij voorkeur voor magere of lightkazen.
Vlees, gevogelte, vleeswaren of vervangproducten (bv. tofoe, tempé)	100 g	100 g	Geef de voorkeur aan mager vlees.
of vis	125 tot 150 g	125 tot 150 g	Vervang vlees 1 tot 2 maal per week door vis, bij voorkeur vette vis.
of eieren	maximum 3 per week	maximum 3 per week	
of peulvruchten	60 tot 90 g (droog gewogen)	60 tot 90 g (droog gewogen)	
Smeer- en bereidingsvet	dun smeren (5 g per sneetje brood) en ongeveer 10-15 g voor de bereiding	dun smeren (5 g per sneetje brood) en ongeveer 10-15 g voor de bereiding	Bij voorkeur oliën, vetarme dressing en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren. Voor frituren en warme bereidingen bij voorkeur oliën die verhitting goed verdragen.
Restgroep	niet nodig	niet nodig	Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden, frisdranken en vetrijke producten. Geniet met mate. Gebruik alcohol slechts met mate (max. 1 tot 2 alcoholbevattende dranken per dag). Een beperkt gebruik van alcohol, als aperitief, kan eetlustbevorderend werken.

Voor meer info en praktische tips voor vijftigers en zestigers om nog heel wat jaren te gaan, liefst in een goede gezondheid, zie de brochure "Het verboden recept", te downloaden via www.nice-info.be > brochures.