



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

1

Gezond eten en genieten na 60

TIPS EN TRICKS VOOR 60-PLUSSERS



Wat je moet (w)eten

Niemand ontsnapt aan ouder worden. De leesbril moet voortaan mee naar de supermarkt en soms kunnen we maar niet op een bepaalde naam komen. Onze botten worden stilaan fragieler en onze spieren minder krachtig. Onze conditie staat minder scherp, onze weerstand neemt af en ons gewicht lijkt moeilijker onder controle te houden. Ouder worden is puur natuur, maar met een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging kunnen we helpen voorkomen dat dit natuurlijke proces onnodig snel verloopt.



Overvoed of ondervoed?

De gemiddelde Belg eet nog te veel en vooral te weinig gezond. Dat geldt ook voor 60-plussers. Dit uit zich in typische klachten zoals overgewicht, hoge bloeddruk, te veel cholesterol, diabetes en osteoporose. Anderzijds worden ook steeds meer ondervoeding en belangrijke voedingstekorten vastgesteld bij ouderen boven de 70 door te weinig eten of eenzijdig eten. Ondervoeding verhoogt het risico op futloosheid, infecties, complicaties bij ziekte en een trager herstel. Regelmatige gezondheidscontroles en eenvoudige adviezen kunnen gezondheidsproblemen helpen voorkomen en beperken. Het klinkt als een cliché, maar ook op oudere leeftijd blijft voorkomen beter dan genezen.

Gezond eten ≠ diëten

De basisprincipes van gezond eten zijn evenwicht en variatie. Het betekent zeker niet dat je alles moet opgeven wat je lekker en leuk vindt. Drastische maatregelen zijn meestal niet nodig. Kleine aanpassingen volstaan vaak. Het kost in het begin misschien even tijd om te verkennen en te wennen, maar je zal er snel de voordelen van zien en vooral ook voelen. Benieuwd? Lees onze concreETE tips & tricks en meer.

"IK VIND EEN
MELKSMOOTHIE MET
VERS FRUIT HEERLIJK.
OOK DE KLEINKINDEREN
HOUDEN VAN ZO'N
LEKKEREN GEZOND
TUSSENDOORTJE."

Suzanne (62), oma van Silke (9) en Jan (7)

ConcrEETe tips & tricks

1 STAP VOOR STAP

Akkoord, ingebakken slechte gewoonten verander je niet zomaar. Maar een actieplan met kleine haalbare stappen en tussendoelen kan je aardig op weg helpen. Kies zelf de veranderingen die je wil doorvoeren, bijvoorbeeld: “Ik kies tijdens de week volkorenbrood”, “Ik neem bij het ontbijt steevast wat yoghurt” of “Ik reserveer elke dag 5 minuten voor mijn rek- en strekoefeningen”. Een tussendoel halen werkt motiverend en vergroot je zelfvertrouwen. Hang of leg je actieplan op een zichtbare plek zodat je er elke dag aan wordt herinnerd. En valt het al eens tegen, laat je niet ontmoedigen. Ga gewoon door met je plan in plaats van weer helemaal terug te vallen op oude gewoonten.

2 MET TWEE OF MEER IS HET LEUKER

Zoek met je partner, familie of een stel vrienden naar gemeenschappelijke doelen. Samen sta je sterker.

3 VARIATIE HOUDT JE JONG EN ALERT

Met een evenwichtige en gevarieerde voeding krijg je alle benodigde voedingsstoffen in de juiste verhoudingen binnen. Breng kleur en variatie op je bord. En of je nu wortelen, courgettes of asperges bereidt, het ene hoeft niet meer tijd in beslag te nemen dan het andere. Er zijn lekkere en snelle recepten zat.



4 OP DE KOFFIE OF DE THEE

Een koekje, een blokje chocolade of eens een praline kan best. Hoed je echter voor “dit smaakt naar meer”-gedrag en voor elke dag taart of koffiekoeken. Allerhande zoetigheden brengen snel veel calorieën aan, maar weinig essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels. Vervang koek en snoep vaker door gezonde snacks zoals vers gesneden fruit, yoghurt of een volkoren cracker met magere kruidenkaas. Eén blik op de groente-, fruit- en zuivelafdeling is genoeg om te beseffen dat ook hier zeer veel variatie mogelijk is.

Waarom gezond eten?

Met het ouder worden vermindert de energie(calorieën)behoefte en vaak ook de eetlust. Je blijft wel evenveel - en van sommige voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, zelfs meer - nodig hebben. Veel eten is niet meer cruciaal, voldoende eten en letten op wat je eet, des te meer. Met een kleiner volume moet je als het ware meer voedingsstoffen binnenkrijgen.

Botten en spieren versterken

Gezond eten, in combinatie met voldoende lichaamsbeweging, helpt je op gewicht te blijven. Maar er is meer. Het verlaagt ook de bloeddruk en de bloedsuikers en houdt je spieren en botten in conditie. Spiermassa en spierkracht gaan achteruit op oudere leeftijd. Door een versnelde afname van de botmassa wordt het skelet broos en neemt de kans op botbreuken toe. Eiwitten en calcium zijn belangrijke bouw- en onderhoudsmaterialen voor spieren en botten, en dit op elke leeftijd. Melk en melkproducten, ook magere en halfvolle, leveren beide voedingsstoffen in optimale hoeveelheden. Schrap ze daarom niet zomaar uit je voeding. Integendeel, wist je dat oma en opa best evenveel melk en melkproducten nemen als hun kleinkinderen?



Voedingssupplementen voor meer vitaliteit?

Wie gezond en gevarieerd eet, krijgt alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen en voelt zich vitaal en energiek zonder voedingssupplementen. Ze worden vaak voorgesteld als wondermiddelen, maar één ding is zeker: hoewel ze voor sommigen een goede aanvulling kunnen zijn - bijvoorbeeld bij ziekte - kunnen ze een gezonde voeding niet vervangen. Ze bieden alleen iets extra. Als je ouder wordt, maakt je huid minder vitamine D aan. Mettertijd kan daarom een vitamine D-supplement aangewezen zijn. Vraag raad aan je huisarts voor een individueel aangepast advies.

"WE ETEN MINDER DAN VROEGER, MAAR WEL GEZONDER EN MEER REGELMATIG. ZO BLIJVEN WE NIET ALLEEN OP GEWICHT. WE VOELEN ER ONS OOK ECHT GOED BIJ."

Jos (71) en Mia (68)

Lekkere recepten



Flaovermoutpap met fruit (voor 2 personen)

3 koppen halfvolle melk - 1 kop (vlugkokende) havermout - een banaan - eventueel kaneel

Zet de melk in een steelpan op het vuur. Zodra de melk begint te koken voeg je de havermout toe. Roer gedurende ongeveer 60 seconden op een zacht vuurtje. Haal de steelpan van het vuur en laat het geheel nog zo'n 5 minuten staan. Serveer met stukjes banaan en voor de liefhebbers een snuifje kaneel. Ook lekker met ander fruit, wat bruine suiker of ahornsiroop.

Taartje van verse kaas met spinazie en walnoten (voor 2 personen)

kant-en-klare bladerdeeg - 300 g gehakte diepvriesspinazie - 80 g verse kaas - 6 grof gehakte gepelde walnoten en 6 halve noten als decoratie - 2 kleine ingevette en met bloem bestrooide taartvormpjes - peper

Ontdooi de spinazie in de microgolfoven en laat ze uitlekken in een zeef. Rol het bladerdeeg uit, verdeel het en leg het in de 2 ingevette en met bloem bestrooide taartvormpjes. Meng de verse kaas, de spinazie en de gehakte noten in een kom. Geef extra pit met wat peper. Spreid het mengsel uit over het bladerdeeg. Leg er 6 halve noten op als decoratie. Laat de taartjes gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C bakken. Je kan ook geitenkaas nemen in plaats van verse kaas.



Pittige plattekaas op een volkorensneetje

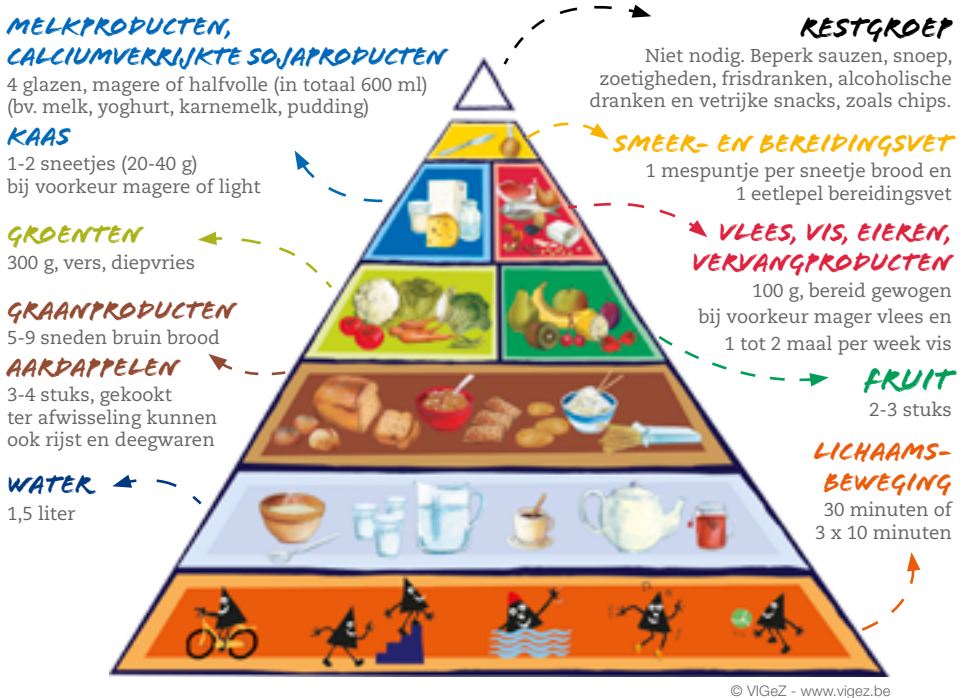
Meng onder 200 g magere plattekaas

4 fijngesneden radijsjes en 2 fijngesneden pijpajuntjes, of 4 fijngesneden halfgedroogde tomaatjes en vers versnipperde basilicumblaadjes, of ¼ geraspte komkommer, een geperst teentje knoflook, peper en enkele blaadjes vers versnipperde munt.

De actieve voedingsdriehoek

VOOR EEN DAGELIJKSE EVENWICHTIGE KEUZE

De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je ervan moet gebruiken om gezond en energiek te blijven. De aanbevelingen die je hier vindt, zijn gemiddelden voor gezonde 60-plussers ^{1,2}.



¹ Moet je een dieet volgen, vraag dan bijkomend advies aan je behandelende arts of diëtist.

² De voedingsaanbevelingen voor kinderen, adolescenten, vrouwen en mannen van 19 tot 60 jaar vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

Sámen gezond eten, dat smaakt naar meer

Niet alleen wat op je bord ligt, maar ook de gezelligheid, de manier van tafeldeken en met wie je aan tafel zit, bepalen je eetgewoonten. Als je alleen eten niet leuk

vindt, zoek dan gezelschap. Een soepdate is toch leuker dan een soepkar? En waarom met je naasten geen gezonde versie van het “komen eten”-concept opzetten? Een kookbeurtrol staat garant voor variatie, gezelligheid en amusement. Belangrijke voorwaarde voor succes op lange termijn is wel: hou het bovenal ook gezond.

Tips bij onze dagelijkse kost



1 VERGEET NIET TE DRINKEN

Met het ouder worden, vermindert het dorstgevoel. Let erop dat je elke dag minstens anderhalve liter drinkt. Dat betekent dus ongeveer 8 tot 10 glazen of kopjes per dag. Bij voorkeur water – plat of bruisend, jij kiest – maar ook thee en koffie zijn prima ter variatie. Frisdranken, vruchtensap, wijn, bier en andere alcoholische dranken beperk je best tot maximaal 1 of 2 glazen per dag.

2 TEGEN VERSTOPPING

Volkoren producten, groenten en fruit zijn een goede bron van vezels. Zij houden de spijsvertering en de darmwerking op gang. Als we daarbij genoeg drinken en niet de hele dag in onze luie stoel zitten, raken we niet gauw verstopt.

3 SMAKELIJK ÉN GEZOND

Ons lichaam verslijt. Zo ook onze smaakpapillen. Om het smaakverlies te compenseren wordt gemakkelijk extra zout of suiker toegevoegd. Te veel zout kan de bloeddruk verhogen en te veel suiker en zoetigheden verhogen de kans op overgewicht en diabetes. Laat groenten en aardappelen niet in water liggen en laat ze niet langer koken dan nodig. Zo behoud je maximaal hun natuurlijke smaak. Geef de maaltijden meer pit met verschillende kruiden en specerijen. Pas op: kruidenmengsels kunnen ook veel zout bevatten, zeezout en selderijzout zijn evengoed zout en een bouillonblokje komt al snel overeen met een koffielepel zout.

NICE-to-know

Een gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven op elke leeftijd.

Tips en tricks voor kinderen, adolescenten, vrouwen en mannen en nog veel meer vind je in andere folders binnen deze reeks.

Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Gezond eten en bewegen > Senioren > Het verboden recept



Nuttige adressen

www.zuivelzitalsgegoten.be

Het abc van een lijnvriendelijke voeding. Eet- en beweegtips, snelle voedingstestjes en gezonde én lekkere receptideeën.

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testen om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten en eet je niet te vet?

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijjons.be

Voor een breed gamma aan recepten met producten van bij ons.