NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ 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 Vlaming eet nog 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 concrete tips & tricks en meer.

"IK VIND YOGHURT NATUUR MET VERS GESNEDEN FRUIT HEERLIJK. OOK DE KLEINKINDEREN HOUDEN VAN ZO'N LEKKER EN GEZOND TUSSENDOORTJE."

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

ConcrEET 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 natuur” 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. Denk ook aan soep en salades bij de broodmaaltijd voor extra vocht, groenten en vezels. Werk salades af met een frisse toef yoghurt met kruiden. Heerlijk!



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 met of zonder yoghurt natuur of een volkorencracker 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 voedingsstoffen nodig hebben en van sommige zelfs wat meer. Veel eten is meestal niet meer nodig, 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? Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken kan alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitaminen melk volwaardig vervangen.

Voedingssupplementen voor meer vitaliteit?

Wie gezond en gevarieerd eet, krijgt alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen en voelt zich vitaal en energiek zonder voedingssupplementen. Voedingssupplementen worden vaak voorgesteld als wondermiddelen maar één ding is zeker: hoewel ze voor sommigen een goede aanvulling kunnen zijn - bijvoorbeeld omwille van 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 voor een individueel aangepast advies raad aan je huisarts.

"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



Makkelijke havermoutpap met fruit *(voor 1 persoon)*

3 eetlepels (el) havermout (30 g) - 125 g yoghurt natuur of plattekaas - 1 stuk seizoensfruit - 1 el (geroosterde) ongezouten noten - smaakmakers naar keuze (bv. limoen- of citroenzeste, vanille, kaneel, speculaaskruiden, geraspte kokos, geraspte wortel)

Doe havermout in een kommetje en voeg yoghurt of plattekaas toe. Meng nog niet, maar zet dit afgedekt een nacht in de koelkast. Roer 's morgens de havermout door de yoghurt of plattekaas en voeg geroosterde nootjes en stukjes fruit toe. Werk verder af met een smaakmaker naar keuze.

Frittata van aardappelen en groenterestjes

(voor 2 personen)

3 eieren - 3 el melk - 200 g gekookte aardappelschijfjes - 400 g groenten naar keuze - 1/2 gesnipperde ui - 1 teentje knoflook - 3-tal fijngesneden zongedroogde tomaten - olijfolie - rozemarijn - peper - sla naar keuze



Verwarm de oven voor op 200°C. Hak de knoflook fijn. Fruit de ui en de knoflook in een beetje olie. Voeg de zongedroogde tomaatjes en de groenten toe (bv. spinazie, champignons, boerenkool). Roerbak het geheel. Kluts de eieren samen met de melk. Leg de aardappelschijfjes op de bodem van een ovenschaal. Kruid met peper en rozemarijn. Leg daarop een laag groentemengeling. Giet het eimengsel over de groenten en plaats de schaal gedurende 20 minuten in de oven. Serveer de gebakken frittata met sla voor een frisse toets.



Pittige plattekaas op een volkorensneetje

Meng onder 200 g plattekaas

4 fijngesneden radijsjes en 2 fijngesneden pijpajuintjes,
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 voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil idereen met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om gezonder te eten. Hij houdt rekening met het effect van voedingsmiddelen op de gezondheid, de milieu-impact en wat volgens de huidige voedingsgewoonten beter kan, ook bij 60-plussers [1,2]. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.



- Drink vooral KRAANWATER verspreid doorheen de dag.
- Eet meer GROENTEN en FRUIT, bij voorkeur van het seizoen. Kies vaker voor VOLLE GRANEN of GEKOOKTE AARDAPPELEN, PEULVRUCHTEN, NOTEN en ZADEN.
- Vul aan met 2 tot 3 porties MELKPRODUCTEN, waaronder yoghurt en kaas. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker.
- Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag en verkies vers vlees boven bewerkt vlees. Wissel ROOD VLEES bovendien regelmatig af met GEVOGELTE, VIS VAN HET SEIZOEN, EIEREN en plantaardige eiwitbronnen zoals PEULVRUCHTEN en TOFU.
- Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei, peulvruchten of een andere plantaardige vleesvervanger zoals tofu. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
- Kies als smeer- en bereidingsvet voor PLANTAARDIGE OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN (bepaalde zachte margarines en minarines) in kleine hoeveelheden. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals BOTER, HARDE MARGARINES VERPAKT IN EEN WIKKEL, KOKOSVET, PALMOLIE EN CACAOBOTER.
- Eet en drink zo weinig mogelijk producten uit de rode bol zoals fastfood en snacks, zoetigheden en frisdranken.
- Zit niet te lang stil en zorg voor voldoende beweging tijdens het grootste deel van de dag. Je vindt hierover meer info in de bewegingsdriehoek op www.gezondleven.be.

[1] Meer concrete info en tips: www.nice-info.be en www.gezondleven.be.
[2] Moet je een dieet volgen of heb je nood aan meer concreet voedingsadvies op maat, vraag bijkomend advies aan je behandelende arts of een erkende diëtist.

Sámen gezond eten, dat smaakt naar meer

Niet alleen wat op je bord ligt, maar ook de gezelligheid, de tafeldekking en met wie je aan tafel zit, bepalen je eetgewoonten. Als je alleen eten niet leuk vindt, zoek dan gezelschap. Een soepdate bijvoorbeeld is toch leuker dan alleen soep eten? 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 ongeveer anderhalve liter drinkt. Dat betekent ongeveer 8 tot 10 glazen per dag. Bij voorkeur water – plat, bruisend of met een smaakje en zonder suiker of zoetstof, jij kiest - maar ook thee en koffie (3 tot 4 kopjes per dag) zonder suiker zijn prima ter variatie. Frisdranken, vruchtensap, wijn, bier en andere alcoholische dranken beperk je best.

2 TEGEN VERSTOPPING

Volkoren producten maar ook groenten en fruit zijn een goede bron van vezels. Zij houden de spijsvertering en de darmwerking op gang. Als we daarbij genoeg drinken en voldoende bewegen, raken we niet gauw verstopt.

3 SMAKELIJK ÉN GEZOND

Ons lichaam verslijt. Ook onze smaak en geur verminderen met het ouder worden. 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 kook ze niet langer dan nodig. Zo behoud je maximaal hun natuurlijke smaak. Geef de maaltijden meer pit met verschillende verse en gedroogde 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 en materialen.**

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

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

www.gezondleven.be
Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

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

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid