

Inhoud



Voorwoord 7

1 Wat betekent gezond? 9

2 Eten en drinken naarmate je ouder wordt 11

Energie 11

Eiwit 16

Vocht 21

Voedingsvezels 23

Vet 26

Zout 35

Vitamine D 38

Calcium 40

Vitamine B12 43

3 Etiketten lezen 46

4 Dikker naarmate je ouder wordt? 49

5 Help, mijn (schoon)ouders worden zo mager! 52

6 Het belang van beweging 59

7 Veelgestelde vragen 61

8 Weekmenu's: 65

Vrouw 50-70 dagmenu's 68

Man 50-70 dagmenu's 75

Vrouw 70+ dagmenu's 82

Man 70+ dagmenu's 89

9 Recepten 96

10 Met eiwit verrijkte voedingsmiddelen uit de supermarkt 102

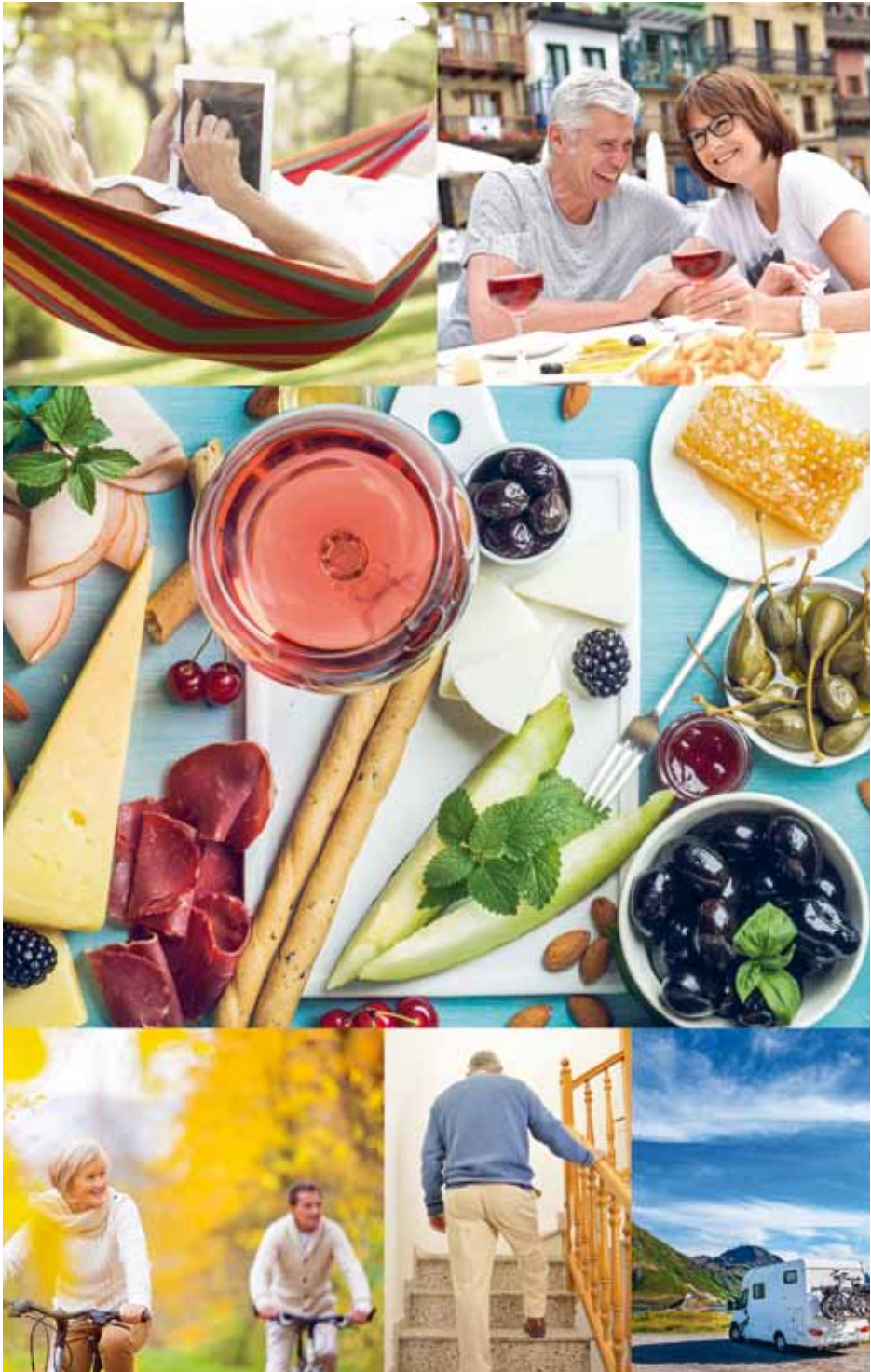
Nawoord 105

Bijlage 1: 4x voedingsberekeningen voor de weekmenu's 106

Bijlage 2: Lijstje met verschillende namen voor suiker 110

Bijlage 3: Overzichten weekmenu's 112

Index 159



2 Eten en drinken naarmate je ouder wordt

Naarmate je ouder wordt heb je andere hoeveelheden voedingsstoffen nodig dan iemand van dertig of veertig jaar. Dit komt doordat de werking van je lichaam geleidelijk aan verandert. Bepaalde veranderingen zijn niet fijn. Denk aan broze botten, slagaderverkalking en verlies van kracht. Maar dit kun je met eten en drinken positief beïnvloeden. Zónder ingewikkelde of dure diëten. Dus geen superfoods en onzinpillen of -poeders. Wél kleine, eenvoudige aanpassingen in je voedingspatroon met voedingsmiddelen die je gewoon in de supermarkt kunt kopen.

Met het juiste eten en drinken blijf je fit!

Energie

Verandering 1: je hebt vanaf je vijftigste minder energie (calorieën) nodig. Als je je eet- of beweegpatroon hier niet op aanpast, loop je risico op een te hoog gewicht.



Als je ouder wordt heb je minder energie nodig, omdat je spiermassa verliest. In plaats van spiermassa krijg je, gratis en voor niks, meer vetmassa. (Bijvoorbeeld de ‘kipfiletjes’ onder je bovenarmen...) Vet verbruikt minder energie dan spieren. Daarom neemt de hoeveelheid energie die je nodig hebt geleidelijk af naarmate je ouder wordt. Als je vervolgens hetzelfde blijft eten en drinken zoals je altijd deed, of



niet extra gaat bewegen, kan dit ervoor zorgen dat je zwaarder (en uiteindelijk te zwaar of zelfs veel te zwaar) wordt. Dit heeft nadelen: hart- en vaatziekten, versleten knieën, galstenen, rugklachten, suikerziekte, slaapapneu. Maar ook voor je uithoudingsvermogen, bewegingsvrijheid en psychische gezondheid kan (veel) te zwaar zijn nadelen hebben.

Afgezien van wat je zelf mooi of prettig vindt, is het zo dat als je de leeftijd van 70 jaar bereikt hebt, je 'officieel' wat zwaarder mag zijn, omdat je dan wat meer reserves hebt voor als je bijvoorbeeld ziek wordt. Of je voor jouw leeftijd een gezond lichaamsgewicht hebt, kan gemeten worden op basis van je BMI. BMI staat voor Body Mass Index. Dit is de verhouding tussen je lengte en je gewicht. Je BMI kun je gemakkelijk uitrekenen door je gewicht in kilogram te delen door je lengte in meters in het kwadraat. Ingewikkeld? Valt wel mee:

Bijvoorbeeld je lengte is 1,70 m. Je gewicht is 70 kg. Dan wordt de berekening als volgt:

$$1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m (lengte)} = 2,89.$$

$$\text{Je weegt } 70 \text{ kg. Dan deel je } 70 \text{ door } 2,89 = 24,2.$$

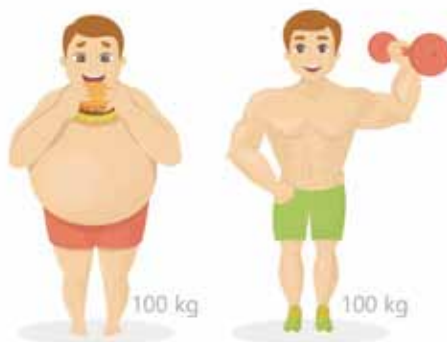
Je BMI is 24,2. In de tabel kun je aflezen of jouw BMI gezond is.

Groep	Te licht	Te zwaar
Volwassenen 18-70 jaar	BMI \leq 18,5	BMI \geq 25
Volwassenen > 70 jaar	BMI \leq 20	BMI \geq 28

Tabel met de aanbevolen BMI op basis van leeftijd.

Een BMI van 24,2 is in beide leeftijdsgroepen dus prima.

Je BMI zegt niet alles



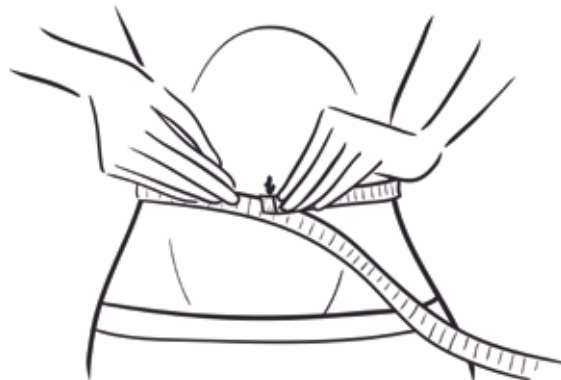
Voor sommige groepen, zoals mensen met een Aziatische en Hindoestaanse afkomst, is de BMI als maat voor overgewicht niet bruikbaar. Dat heeft te maken met het feit dat deze mensen een andere lichaamsbouw hebben.

Let op: als je veel vocht vasthoudt (en hiermee extra gewicht) zal je volgens de BMI te zwaar zijn. Ook als je (heel) erg gespierd bent zal de BMI aangeven dat je te zwaar bent.

Je gewicht in kilo's alleen, geeft dus wel een indicatie, maar zegt nog niet genoeg. Het is veel belangrijker waaruit dat gewicht bestaat. Voornamelijk uit vet of juist uit spieren, dat maakt voor je gezondheid veel uit! Dit kun je meten. Dit wordt een meting van je lichaamssamenstelling genoemd. Tijdens deze meting wordt de hoeveelheid vet en spieren die je hebt, gemeten op een speciale weegschaal. Dit wordt belangrijker naarmate je ouder wordt, zeker als je wilt afvallen, omdat je dan kunt zien of je vet verliest (dat is goed) of spiermassa (dat is niet goed). Het is erg belangrijk dat je je spiermassa zoveel mogelijk behoudt. Je kunt zelf een weegschaal aanschaffen die je lichaamssamenstelling meet, maar ook in veel diëtistenpraktijken kun je dit laten doen.

Iedereen heeft in meer of mindere mate vet in zijn of haar lichaam. Dit heb je, tot op zekere hoogte, nodig. Het is wel van belang waar dat vet zich bevindt. Vet in en rond je buik is nadelig. In je buik zitten heel veel belangrijke organen. Je kunt je voorstellen dat die slechter functioneren als ze baden in het vet. Om te zien of je niet te veel vet rondom je buik hebt, kun je je middelomtrek (ook wel buikomvang genoemd) meten. Dit doe je als volgt:

1. Neem een meetlint.
2. Adem uit.
3. Vouw het lint rond je buik, precies tussen je onderste rib en de bovenkant van je bekken. Niet hard trekken.
4. Lees de omtrek af.



Een gezonde middelomtrek voor vrouwen ligt tussen de 68-80 centimeter en voor mannen is een middelomtrek tussen de 79-94 centimeter gezond.

Hoe kun je dit met eten en drinken positief beïnvloeden?

Voorkomen dat je te zwaar wordt, doe je door ervoor te zorgen dat je evenveel energie binnenkrijgt als de hoeveelheid energie die je gebruikt.

Wat is energie?

Er zijn drie voedingsstoffen die energie leveren. Dit zijn koolhydraten, eiwit en vet. Deze voedingsstoffen hebben ieder hun eigen functie in je lichaam, maar ze leveren alle drie energie. Je hebt de hele dag (en nacht) energie nodig: om bijvoorbeeld te kunnen lopen, te denken, te fietsen en om adem te halen. Zoals een auto niet zonder brandstof kan rijden, kun jij niet zonder energie leven. Energie wordt ook wel ‘calorieën’ genoemd.

Er is nóg een energieleverancier, naast koolhydraten, eiwit en vet. Namelijk alcohol. Maar alcohol biedt (met uitzondering van de voor sommigen onweerstaanbare drang om de polonaise te lopen) weinig toegevoegde waarde voor je gezondheid. Daarom is alcohol als energieleverancier niet per se nodig en wordt dit dan ook niet aanbevolen.

Als je meer calorieën binnenkrijgt dan dat je nodig hebt, kom je aan. Als je minder calorieën binnenkrijgt dan dat je nodig hebt, val je af. De hoeveelheid energie in eten en drinken wordt meestal weergegeven in kilocalorieën. Ik kort dit verder af als ‘kcal.’

Naast energie uit koolhydraten, eiwit en vet heb je ook nog water, voedingsvezels, vitamines en mineralen nodig om gezond te blijven. Water, voedingsvezels, vitamines en mineralen leveren geen (of heel weinig) energie, maar hebben ondersteunende taken in je lichaam. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je stoelgang, hormoonhuishouding, stofwisseling en je lichaamstemperatuur goed geregeld worden. Dit kun je zien als de olie of koelvloeistof van een auto. Deze stoffen zijn geen brandstof, maar zonder deze stoffen loopt een auto vast. En zo is het met water, voedingsvezels, vitamines en mineralen in je lichaam ook.



Hoeveel energie heb je nodig?

Over het algemeen geldt dat mannen meer energie nodig hebben dan vrouwen. Dit komt doordat mannen in verhouding meer spierweefsel hebben dan vrouwen. Vrouwen hebben meer vetweefsel. Dit is genetisch zo bepaald. Spieren gebruiken meer energie dan vet. Dus omdat mannen doorgaans meer spierweefsel hebben, hebben ze meer energie nodig dan vrouwen.

Groep	Hoeveel energie heb je gemiddeld per dag nodig?
Vrouwen 50-70 jaar	1900 kcal
Mannen 50-70 jaar	2300 kcal
Vrouwen > 70 jaar	1600 kcal
Mannen > 70 jaar	1900 kcal

Tabel met de dagelijkse aanbevolen gemiddelde hoeveelheid energie op basis van je leeftijd

Als je een beroep hebt waarbij je veel moet lopen of sjuouwen, als je veel sport, maar ook als je ziek bent, heb je meer energie nodig.

Natuurlijk krijg je de ene dag meer calorieën binnen en de volgende dag weer minder. Het komt niet zo nauw. Als je lichaamsgewicht constant is (ongeveer één tot anderhalve kilo schommelen is normaal), kun je ervan uitgaan dat jouw energiegebruik in evenwicht is met je energie-inname.

Waar zit energie onder andere in?

Energie zit bijna overal in, behalve in water. In elk voedingsmiddel waar eiwit, koolhydraten, vet of alcohol in zit (vaak bevatten voedingsmiddelen een combinatie van deze voedingsstoffen), zit energie. In bijvoorbeeld thee en koffie zonder suiker en (fris)dranken zonder calorieën zit geen energie.

Koolhydraten leveren 4 kcal per gram.

Eiwitten leveren 4 kcal per gram.

Vet levert 9 kcal per gram.

Alcohol levert 7 kcal per gram.



De energie die je per dag nodig hebt, mag ingevuld worden met de energieleveranciers koolhydraten, eiwit en vet. Stel, je hebt 1900 kcal per dag nodig. Dan kun je dit zien als 'de rekening', die je mag betalen met koolhydraten, eiwit en vet. Deze voedingsstoffen vormen 'het geld', met elk zijn eigen waarde. Er zijn aparte aanbevelingen voor koolhydraten, eiwit en vet die er uiteindelijk samen voor zorgen dat je 'de rekening' op een gezonde manier betaalt en niet met alleen maar twee-euromunten, oftewel met, laten we zeggen, 4 Big Mac's (= 1900 kcal).

Hoeveel voedingsvezels heb je nodig?

Groep	Hoeveel voedingsvezels heb je per dag nodig?
Volwassenen > 18 jaar	14 gram per 1000 kcal

Tabel met de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels op basis van je leeftijd.

Dit komt neer op:

Groep	Hoeveel energie heb je gemiddeld per dag nodig?	Hoeveel voedingsvezels heb je gemiddeld per dag nodig?
Vrouwen 50-70 jaar	1900 kcal	26,6 gram
Mannen 50-70 jaar	2300 kcal	32,2 gram
Vrouwen > 70 jaar	1600 kcal	22,4 gram
Mannen > 70 jaar	1900 kcal	26,6 gram

Waar zitten voedingsvezels onder andere in?

Voedingsvezels zitten met name in volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten. Een overzicht:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Voedingsvezel (gram)
Brood, volkoren	1 snee (= 35 g)	2,3
Brood, wit	1 snee (= 30 g)	0,8
Brood, rogge, donker	1 snee (= 45 g)	3,7
Cracker, volkoren	1 stuk (= 10 g)	1,4
Pindakaas	1 voor 1 snee (= 15 g)	1,2
Appel (met schil)	1 stuk (= 135 g)	2,7
Banaan	1 middel (= 130 g)	2,5
Rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel (= 60 g)	1,3
Rijst, witte gekookt	1 opscheplepel (= 55 g)	0,4
Spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel (= 45 g)	1,9
Spaghetti, gekookt	1 opscheplepel (= 45 g)	0,6
Aardappelen, gekookt	1 middel (= 70 g)	1,1
Groente, gemiddeld	1 opscheplepel (= 50 g)	1,2
Noten, gemengd, ongezoeten	1 handje (= 25 g)	1,4
Wortelen, rauw	1 schaalpje (= 70 g)	2,0
Blauwe bessen	1 schaalpje (= 100 g)	2,4
Ontbijtkoek	1 plak (= 25 g)	0,9
Kiwi	1 stuk (= 75 g)	1,7
Peulvruchten, gekookt, gemiddeld	1 opscheplepel (= 60 g)	4,3
Erwtensoen met spek/worst	1 kop (= 250 g)	7,5
Kellog's All Bran	1 portie (= 30 g)	4,2
Gedroogde pruimen	3 stuks (= 15 gram)	2,4

Een voorbeeld: stel, je hebt 2300 kcal per dag nodig; dat komt neer op 32,2 gram voedingsvezels. Het komt er niet zo precies op aan, dus je kunt zeggen dat je tussen de 30 en 35 gram voedingsvezels per dag nodig hebt.

Dit kun je als volgt binnenkrijgen:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Voedingsvezel (gram)
Brood, volkoren	4 sneetjes (= 140 g)	9,4
Brood, rogge, donker	1 snee (= 45 g)	3,7
Pindakaas	1 voor 1 snee (= 15 g)	1,2
Sinaasappel	1 stuk (= 130 g)	2,6
Ananas, vers	1 schijf (= 100 g)	1,6
Rijst, zilvervlies, gekookt	3 opscheplepels (= 180 g)	3,8
Groente, gekookt zonder zout	4 opscheplepels (= 200 g)	4,8
Amandelen, ongezouten	1 handje (= 25 g)	1,8
Rauwkost, vaste groente	1 bakje (= 70 g)	0,8
Frambozen	1 schaaltje (= 100 g)	2,5
Totaal		32,2

Dit is natuurlijk een voorbeeld. Je hoeft het niet elke keer precies zo te doen, want je kunt op heel veel verschillende manieren de aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels binnenkrijgen en hiermee variëren. Voor meer variatie-inspiratie zie het weekmenu.

Tekort aan voedingsvezels

Als je voedingsvezels tekortkomt zou je dit kunnen merken aan je stoelgang: als je moeilijk naar het toilet kan, kan het zijn dat je voedingsvezels (of water, of lichaamsbeweging) tekortkomt.



Te veel voedingsvezels

Een teveel aan voedingsvezels komt eigenlijk nooit voor, omdat je al gauw erg vol zit van voedingsvezels. Er past dan niks meer bij. Pas wel op met zogenaamde 'vezelpreparaten'. Dit zijn pillen of poeders met extra veel voedingsvezels. Vaak moet je hier (heel) veel bij drinken om te voorkomen dat ze juist verstopping veroorzaken in plaats van oplossen.



Weekmenu dag 1

Vrouw 50-70

Ochtend

- 1 glas karnemelk
- 1 volkorenboterham met roomboter en 48+ kaas
- 1 volkorenbeschuit met jam
- 1 flesje met ½ liter water (voor gedurende de dag)



Tussendoor

- 1 kopje koffie, thee of water
- 1 koekje of chocolaatje
- 1 appel



Middag

- 1 kopje koffie, thee of water
- 1 glas karnemelk
- 2 volkorenboterhammen met roomboter, 48+ kaas, tomaat en gekookt ei

Tussendoor

- 1 kopje koffie, thee of water
- 1 banaan

Avond

- 1 kopje koffie, thee of water
- Aardappelen, kabeljauw en broccoli
- 1 schaaltje volle yoghurt met frambozen, honing en noten (recept achterin het boek)

Tussendoor

- 1 kopje koffie, thee of water
- 1 plak cake

Extra: supplement van 10 microgram vitamine D
Alle gebruikte voedingsmiddelen en hoeveelheden vind je op pagina 112.



Bijlage 1 Gemiddelden weekmenu vrouw 50-70

Voedingsstof	Dag 7	Dag 6	Dag 5	Dag 4	Dag 3	Dag 2	Dag 1	Totaal	Gemiddeld	ADH
Energie (kcal)	1867	2101	1973	1884	1800	1868	1848	13341	1906	1900
Eiwit totaal (g)	80	85,1	57,9	70,6	56	92	85,6	527,2	75,3	60 - 70 ¹
Vet totaal (g)	91,1	75,7	71,9	93	82,8	92,4	76,3	583,2	83,3	45 - 85
Vetzuren totaal verzadigd (g)	31,3	30,4	18,2	24,5	26,5	17,1	27	175	25	max. 25
Koolhydraten totaal (g)	170,3	202,4	221,3	173,5	192	149,9	189,1	1298,5	185,5	190 - 335
Voedingsvezel totaal (g)	13,7	32,4	28,5	27,1	23,9	24,8	24,3	174,7	25	25 - 30
Natrium (mg)	2248	2134	1548	1326	2209	1715	1372	12552	1793	1300 - 2400
Calcium (mg)	1225	1381	1093	1078	969	956	1151	7853	1122	1100
Vitamine B12 (ug)	4,28	7,63	2,81	3,76	2,11	3,43	5	29,02	4,15	2,8
Water (g)	2333,8	2453	2653,6	2660,7	2704,7	2560,8	2480,4	17847	2549,6	1500 - 2000
Vitamine D totaal (ug)	2,5	3,2	2,6	2,6	1,6	1,8	2,6	16,9	2,4 ²	10
Vitamine B1 (mg)	1,1	1,74	1,23	0,87	1,07	1,36	0,78	8,15	1,16	0,8
Vitamine B2 (mg)	2,13	1,75	1,99	2,07	1,39	1,41	1,38	12,12	1,73	1,6
Vitamine B6 (mg)	0,96	2,334	1,57	1,613	1,587	2,27	1,404	11,738	1,677	1,5
Vitamine C (mg)	75	474	100	173	81	204	120	1227	175	75
Linolzuur (g)	11,3	16	14,5	25,6	16,3	21,6	8,5	113,8	16,3	4,5
ALA (g)	1,72	2,9	1,93	4,1	2,04	2,95	1,2	16,84	2,41	2,3
EPA (g)	0,01	0,29	0,01	0,05	0,03	0,24	0,45	1,08	0,15	EPA + DHA
DHA (g)	0,05	0,25	0,02	0,04	0	0,32	0,1	0,78	0,11	= min. 0,2
Vetzuren meerv onverz (g)	13,5	19,8	16,8	30,7	19,2	25,5	10,9	136,4	19,5	7 - 26
Vetzuren totaal trans (g)	0,4	0,6	0,2	0,8	0,3	0,2	0,6	3,1	0,4	max. 2,5
Jodium (ug)	184,8	191,4	170,7	188,1	133,9	142,5	481,9	1493,3	213,3	150
IJzer totaal (mg)	7,8	11,1	12,6	22	9,5	14,2	9,4	86,6	12,4	11
Retinol activiteit equiv. (RAE) (ug)	319	994	1568	488	1522	314	672	5877	840	680
Vitamine K1 (ug)	15,5	364,1	99,5	152,9	44,8	341,3	249,2	1267,3	181	70
Kalium (mg)	2750	4959	3383	4265	4139	4195	3753	27444	3921	3500
Koper (mg)	1,18	1,76	1,37	1,9	1,57	1,86	1,3	10,94	1,56	0,9
Magnesium (mg)	324	460	404	389	378	487	358	2800	400	300
Zink (mg)	9,54	10,45	8,96	11,58	9,26	10,19	9,19	69,17	9,88	7

¹ Berekend op iemand met een lichaamsgewicht van 70 kg. Heb je een ander lichaamsgewicht? Zie dan hoofdstuk 2.

² Exclusief zonlicht en supplementen