

Achtergrondinformatie: Voeding

LET OP: De informatie in dit document kan dienen als naslagwerk tijdens het gebruik van de speelkaarten over voeding. De informatie in dit document correspondeert grotendeels met de informatie die wordt verschaft op de speelkaarten. Het is belangrijk op te merken dat de hier gepresenteerde informatie slechts een fractie vertegenwoordigt van de uitgebreide bronnen die beschikbaar zijn over dit onderwerp.

Voeding is cruciaal voor gezond ouder worden. De kaarten die zich richten op dit thema bieden informatie over gezond eten naarmate je ouder wordt, tips voor bewust eten, en waar je informatie en gezonde recepten kunt vinden. Omdat voedingsadvies vaak verandert, schrijven de kaarten geen specifieke voedingsmiddelen voor, maar bieden ze richtlijnen om mensen te helpen hun eigen keuzes te maken. Belangrijker nog, de 'actie'-kaarten dagen deelnemers uit om zelf geschikte richtlijnen en advies over gezonde voeding op te zoeken.

Veranderende voedingsbehoeften bij het ouder worden

De lichaamssamenstelling verandert naarmate we ouder worden. Dit wordt gekenmerkt door een toename van vetmassa en visceraal vet, en een afname van spiermassa. Een sedentaire levensstijl waarbij iemand steeds minder actief is en minder beweegt, verergert deze veranderingen in lichaamssamenstelling, dit kan de kwaliteit van leven op den duur verminderen. Oudere mensen hebben speciale voedingsbehoeften omdat veroudering de opname, het gebruik en de uitscheiding van voedingsstoffen beïnvloedt. Bovendien suggereren studies dat oudere mensen over het algemeen minder calorieën, totaal vet, vezels, calcium, magnesium, zink, koper, foliumzuur, vitamines B12, C, E en D binnenkrijgen. Het metabolisme daalt gestaag met de leeftijd, ook dit komt weer als gevolg van veranderingen in de lichaamssamenstelling. De energiebehoefte neemt ongeveer met 3% per 10 jaar af. Informatie over waar men op moet letten als het gaat om voeding na je 70ste is [hier](#) te vinden.

Enkele voedingsgerelateerde veranderingen bij het ouder worden:

- Sarcopenie (verlies van spiermassa, kracht en functionaliteit met de leeftijd) kan de kwaliteit van leven van een oudere volwassene aanzienlijk beïnvloeden, de mobiliteit verminderen, het risico op vallen vergroten en de stofwisseling veranderen.
- Zintuiglijke veranderingen, die smaak, geur en aanraking beïnvloeden, kunnen leiden tot verminderde eetlust, ongepaste voedselkeuzes en onvoldoende opname van voedingsstoffen. Smaak wordt minder naarmate je ouder wordt.
- Gastro-intestinale problemen, geassocieerd met verminderde speekselproductie, verminderde maagslijmvlies en achloorhydrie - onvoldoende productie van zoutzuur in maagsap, beïnvloeden de biologische beschikbaarheid van voedingsstoffen en verhogen het risico op het ontwikkelen van chronische ziekten, zoals vitamine B12-tekort, waarvan

de symptomen vaak verward worden met de dementie die vaak geassocieerd wordt met veroudering. De incidentie van diverticulitis neemt ook toe, met als belangrijkste symptomen pijn in de onderbuik, diarree en obstipatie.

Advies om om te gaan met veranderingen in voeding bij het ouder worden:

- Promoot lichamelijke activiteit en een actieve en gezonde levensstijl;
- Promoot het gebruik meer kruiden tijdens het koken, aangezien smaak veranderd naarmate we ouder worden kan dit consumptie weer bevorderen. Maar let erop dat de zout inname niet ook te veel omhooggaat;
- Promoot de verhoogde consumptie van fruit en groenten (bij voorkeur rauw), maar geraspt indien nodig (wegens tandproblemen) en een verhoogde vochtinname.
- Zorg voor voldoende eiwitten in de voeding (bijvoorbeeld in vlees, kip, vis, soja-en melkproducten, peulvruchten en noten).

Een optimaal voedingspatroon

Er bestaan talloze diverse voedingspatronen, en het is belangrijk op te merken dat niet elk voedingspatroon even geschikt is voor iedere persoon. Toch laat onderzoek zien dat een voedingspatroon dat rijk is aan groenten, fruit en volkoren granen voor de meeste mensen het gezondste is. Daarnaast is het goed om regelmatig vis te consumeren en dagelijks een handje ongezouten noten te eten. Aan de andere kant laat onderzoek zien dat het beter is om niet te veel rood en bewerkt vlees te eten, en suikerrijke dranken, geraffineerde granen (zoals wit meel) en alcohol tot een minimum te beperken. Meer informatie over een gezond eetpatroon? Kijk op de site van het [voedingscentrum](#).

TIP: bekijk dit [filmpje](#) samen met de deelnemers tijdens de bijeenkomst. Of laat deelnemers in groepjes zelf online zoeken naar de schijf van vijf.

Weten hoe 250 gram voeding eruitziet op een bord? Via [deze link](#) kan je een indruk krijgen. Ook leuk om als quiz te gebruiken tijdens een van de bijeenkomsten!

Mediterrane voeding

Het mediterrane dieet wordt vaak beschouwd als een gezond en uitgebalanceerd voedingspatroon. Het vindt zijn oorsprong in de culinaire tradities van landen rondom de Middellandse Zee, waaronder Spanje, Frankrijk, Italië en Griekenland. Dit dieet kenmerkt zich door eenvoudige maaltijden met veel verse groenten en fruit, peulvruchten, noten en zaden, gevogelte, vis, volkoren graanproducten en olijfolie. Dit dieet vermindert met name het risico op ouderdom gerelateerde aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, dementie, kanker, diabetes type 2 en heupfracturen.

Kijk ook eens op: <https://www.diabetesfonds.nl/recepten> voor leuke en gezonde recepten!

Vitamine en voedingssupplementen:

Er gaat veel informatie rond over het gebruik en nut van voedingssupplementen. Het is dan ook lastig om hier 'juiste' informatie over te vinden. Het is raadzaam om de deelnemers altijd door te verwijzen naar hun huisarts als ze een specifieke vraag hebben over het slikken van vitamine of voedingssupplementen.

Wel is het zo dat als men een gezond en gevarieerd voedingspatroon aanhoudt (zoals hierboven beschreven) en er geen vitaminen- of mineralentekorten zijn aangetoond bij bloedonderzoek, er in principe geen reden is voor het slikken van extra supplementen. BEHALVE vitamine D. Dit kan de kans op botbreuken verlagen (indien vitamine D op een correcte manier wordt gebruikt) – zie hiervoor de website van de [gezondheidsraad](#). Zij adviseren tevens dat met mensen met een lichte huidskleur (vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar) dagelijks 10 microgram vitamine D te slikken. Voor mensen die onvoldoende buiten komen of een sluier dragen en voor vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur, is het advies om dagelijks 20 microgram vitamine D te slikken.

Geschikte informatie over vitamine en supplementen is ook te vinden via [Thuisarts.nl](#).

Bijvoorbeeld op [deze pagina](#) over vitamine D.

TIP: laat de deelnemers zelf in groepjes online zoeken naar het nut van vitaminen. Bespreek daarna plenair wat zij hebben gevonden, hoe ze dit hebben gezocht en welke websites wel of niet betrouwbaar zijn. Kijk op de verdiepingspagina "Digitaal (veiligheid) voor meer informatie.

Ter afsluiting: BMI en overgewicht – hoe zit dat ook alweer?

We merken dat het BMI nog altijd een graatmeter is waar veel mensen, ook ouderen, waarde aan hechten. Tot de leeftijd van 70 jaar hoort het [BMI](#) tussen de 20 en 25 te liggen. Vanaf 70 jaar is dit tussen 22 en 28. Van de Nederlandse mannen van 65 jaar of ouder heeft 62% overgewicht. Voor vrouwen is dit percentage wat lager, namelijk 53%. De cijfers kun je [hier](#) vinden.

LET OP: hou er rekening mee dat het BMI niet voor iedereen een 'geschikte' maat is om overgewicht te berekenen (denk aan mensen met een Aziatische achtergrond of zwangere vrouwen). Het is dan ook vooral belangrijk om naar de buitomvang te kijken. Bekijk [deze link](#) voor meer informatie over het BMI.

Diëten is niet altijd de oplossing

We weten dat 'extreme' diëten vaak goed werken om op de korte termijn gewicht te verliezen, maar dat mensen na afloop van zo'n *crash* dieet weer snel aankomen. Om op de langere termijn gezond te eten is een andere aanpak nodig. Hiervoor is het belangrijk om een gebalanceerd

voedingspatroon aan te houden dat goed vol te houden is, zoals bijvoorbeeld het bovenstaande mediterrane voedingspatroon.

Met alleen meer bewegen is het lastig om gewicht te verliezen. Het is belangrijk om zowel met voeding als met beweging te werken aan gewichtsverlies.

Zelf doen!

Het is niet eenvoudig om inzicht te krijgen in uw voedingspatroon. Daarom heeft het voedingscentrum de [Eetmeter](#) ontwikkeld. Je kunt de Eetmeter via de website of via de app invullen. Vervolgens kan je zien hoeveel calorieën, eiwitten, vet, koolhydraten, suiker, zout en vezels je binnenkrijgt en wat je zou kunnen verbeteren aan je voedingspatroon. TIP: Laat de deelnemers tijdens de bijeenkomst zelf aan de slag gaan met de Eetmeter, bijvoorbeeld in tweetallen of groepjes van drie.