

Voeding voor ouderen: genoeg eiwit en op tijd zien dat je afvalt

Na je 65e heb je minder calorieën nodig, maar evenveel of meer eiwit en vitamines: elke hap moet meer opleveren. Te weinig eten is dan een groter risico dan te veel.



Eet genoeg eiwit, elke maaltijd

Hoeveel? De adviezen verschillen

De Gezondheidsraad houdt 0,83 gram per kilo lichaamsgewicht aan, internationale expertgroepen 1,0 tot 1,2 gram

Mik op zo'n 25 gram per maaltijd

Kwark met noten, brood met kaas en ei, vlees, vis of peulvruchten - zo kom je aan je dagtotaal

Houd een deel dierlijk

Plantaardig eiwit wordt slechter opgenomen; vlees, vis, ei en zuivel brengen bovendien B12 mee



Zet kracht tegenover je eiwit

Eiwit werkt alleen samen met krachttraining

Zonder die prikkel doen je spieren er niets mee: geen spiermassa en geen kracht erbij

Train twee keer per week je kracht

Opstaan uit een stoel zonder je handen, traplopen en op je tenen staan tellen al mee



Herken ondervoeding op tijd

Te weinig eten sluipt erin

7 tot 8,5 procent van de thuiswonende 65-plussers is ondervoed, van de 85-plussers ruim 19 procent

Let vooral op de eetlust

Weinig zin in eten is het kernsignaal; alleen wonen of eenzaamheid voorspellen het juist niet

Weeg jezelf elke maand

Meer dan 4 kilo kwijt in een half jaar zonder dat je het wilde? Bel je huisarts



Twee vitamines vragen aandacht

Slik vitamine D vanaf je 70e

20 microgram per dag; vrouwen van 50 tot 70 jaar 10 microgram - een tekort komt veel voor

Verwacht geen wonderen van die pil

Hij voorkomt geen botbreuken of valpartijen; je botten train je met staan, lopen en krachttoefeningen

Laat B12 nakijken bij vage klachten

B12 zit alleen in vlees, vis, ei en zuivel; eet je volledig plantaardig, dan is een supplement noodzaak



Laat elke hap meer opleveren

Kies groente, fruit, volkoren, noten en peulvruchten

Met bij elke maaltijd een eiwitbron erbij: dat patroon geeft de beste kans om gezond oud te worden

Laat ultrabewerkt zoveel mogelijk staan

Kant-en-klaar, chips en koek uit een pak verdringen bij een kleine eetlust voedzamer eten



Drink op vaste momenten

Je dorstgevoel wordt minder betrouwbaar

Te weinig vocht geeft sufheid, duizeligheid en verwardheid

Werk met vaste drinkmomenten

Een glas bij elke maaltijd, thee tussendoor, en een kan water op tafel die 's avonds leeg is

STERKSTE HEFBOMEN

Genoeg eiwit bij elke maaltijd én twee keer per week krachttraining houdt je spieren sterk. Weeg jezelf elke maand, dan zie je ongemerkt afvallen op tijd.



Geen medisch advies. Heb je een ernstige nierziekte, val je onbedoeld af of eet je steeds slechter? Overleg dan met je huisarts of diëtist. Andere supplementen dan vitamine D alleen bij een aangetoond tekort.