



Voeding & Dieet Best

S u z a n n e B l o m

Zin en onzin van voedingssupplementen

Voeding voor senioren

23 november 2017

Best

BOT

- Voor sterke botten is nodig:

Calcium + Vitamine D + Bewegen >>> alle 3 samen!

- Sterke botten worden al in de jeugd gevormd
- Bij >50 jaar minder goede opname van calcium in het bloed
- Bij ouder worden 'ontkalken' de botten; bij vrouwen na de menopauze gaat dit sneller
- Door alcohol, cafeïne (koffie, thee, cola) en zout meer calciumverlies via urine



Calcium behoefte

- 51-70 jaar 1100 mg calcium per dag
- 70+ jaar 1200 mg calcium per dag

Calcium in de voeding

Per portie:

• Melk / Karnemelk (150ml)	160-180 mg
• Yoghurt / kwark (150ml)	200-225 mg
• Kaas (1 plak)	240-300 mg
• Smeerkaas / zuivelspread (30g)	165 mg
• Geitenkaas, vers (30g)	30 mg
• Fetakaas (schapenkaas)	135 mg
• Groente (2 groentelepels)	25-40 mg
• Peulvruchten (100 gram gekookt)	35-50 mg
• Noten (1 eetlepel = 20 gram)	25-50 mg



Calcium in de voeding

Een voorbeeld:



+



+



+



+



= 1175 mg calcium

Vitamine D behoefte

- Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het bot
- Bij vrouwen boven de 50 jaar en iedereen boven de 70 jaar wordt er onvoldoende vitamine D in de huid aangemaakt
- EN onvoldoende uit de voeding opgenomen



Daarom dagelijks suppletie nodig:

- Vrouwen > 50 jaar 10 microgram per dag
- Iedereen > 70 jaar 20 microgram per dag
- Iedereen die te weinig buiten komt overdag, donkere huidskleur heeft , zwangere vrouwen, kinderen tot 3 jaar
- Voorheen was er levertraan

Vitamine D in de voeding

	microgrammen
1 stukje zalm (bereid in magnetron, 100 gram)	4,6
1 stukje makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 gram)	3,3
1 gekookt ei (50 gram)	0,9
1 stukje bereid rundertartaar (70 gram)	0,4
margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,4
1 stukje bereid varkensfiletlap (70 gram)	0,2
ongezouten roomboter (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,04
Olie	0,0

BREIN

Hoewel bewijzen niet allen even hard zijn en onderzoek nog volop bezig is:

- **Beweging** > vernieuwen hersencellen, bloedcirculatie, coördinatie
- **Voeding**
- **Slaap** > goed voor geheugen en afweersysteem
- **Ontspanning / sociale contacten** > geheugen, planning
- **Muziek** > spelen en /of luisteren , zorgt voor minder stress, verbetert de stemming



Voeding voor het Brein

Hoewel bewijzen niet allen even hard zijn en onderzoek nog volop bezig is:

- **B-vitaminen** > vlees, vis, brood, aardappelen, peulvruchten, ei, melkproducten
- **Antioxidanten** > groente en fruit, olie, noten, zaden
- **Gezonde vetten** > olie, vloeibare vetten, smeerbare margarines en halvarine, noten, vette vis, zaden en pitten
- **Voldoende drinken** > water, thee
- **Zuinig met cafeïnerijke producten** > max. 3 kopjes koffie per dag
- **Geen alcohol**



SPIER

**Ouder dan 50 jaar :
0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.**

Bijvoorbeeld:

68 jarige vrouw van 70 kg. heeft $0,8 \times 70 = 56$ gram eiwit per dag nodig.

- Bij overgewicht moet men gewicht bij BMI 25 (= gezond gewicht) aanhouden om behoefte te bepalen
- Bij ziekte of ondergewicht is meer eiwit nodig
- Veganisten hebben 25 % meer eiwit nodig

Eiwitbehoefte

Ouder dan 50 jaar :
0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.

Bijvoorbeeld:

68 jarige vrouw van 70 kg. heeft $0,8 \times 70 = 56$ gram eiwit per dag nodig.

- Bij overgewicht moet men gewicht bij BMI 25 (= gezond gewicht) aanhouden om behoefte te bepalen
- Bij ziekte of ondergewicht is meer eiwit nodig
- Veganisten hebben 25 % meer eiwit nodig

Eiwitten in de voeding

1 snee brood	3	100 gram vlees	19-22
Jam, stroop, honing	0	100 gram vis	18
Kaas	5	100 gram rookworst	14
Smeerkaas	2	100 gram kip / kalkoen	19
Vleeswaren	5	3 opscheplepels peulvruchten	12
Ei	6	100 gram tahoe / tempeh	12
Pindakaas	3		
Sandwichspread	0	1 beker (karne)melk (150 ml)	5
Chocoladehagelslag	1	1 schaalte kwark (150 ml)	17
		1 schaalte yoghurt/pap (150 ml)	6-8
2 kleine aardappelen (100g)	2	1 schaalte ijs (150 ml)	4
1 opscheplepel macaroni / rijst	1	1 eetlepel slagroom	0
1 groentelepel groente	1		
Fruit	0	1 eetlepel noten	6

Krijgt u elke dag alles binnen ?

Advies van het Voedingscentrum (Schijf van 5)

51-70 jaar

250 gram groente (= 4-5 groentelepels)

2 porties fruit

3-6 bruine / volkoren boterhammen

3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of
3-4 aardappelen

100 gram vis, kip, vlees / 100-150 g peulvruchten of
vervanging (ei, vegetarisch product)

15 gram ongezouten noten

3-4 porties zuivel

40 gram kaas

40-65 gram smeer- en bereidingsvetten

1,5-2 liter vocht

> 70 jaar

250 gram groente (= 4-5 groentelepels)

2 porties fruit

3-6 bruine / volkoren boterhammen

3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of
3-4 aardappelen

100 gram vis, kip, vlees / 100-150 g peulvruchten of
vervanging (ei, vegetarisch product)

15 gram ongezouten noten

4 porties zuivel

40 gram kaas

35-55 gram smeer- en bereidingsvetten

1,5-2 liter vocht

Extra aandacht

Raadpleeg een diëtist bij:

- Ongewenst of onbedoeld gewichtsverlies
- Ongewenste gewichtstoename of overgewicht
- Maag-darmklachten
- Weinig eetlust
- Vragen over voeding bij ziekte (diabetes, kanker, hart- en vaatziekten, darmziekte, COPD enz.)
- Obstipatie



Kennis en ervaring - Goed luisteren - Persoonlijk en praktisch

VRAGEN ?



Voeding & Dieet Best

S U Z A N N E B L O M

Diëtist

Jacob van Ruysdaelstraat 1

BEST