



Voeding bij ouderen



Aangezien onze behoeften aan voedingsstoffen in de loop der jaren veranderen, is het bijzonder belangrijk om onze voeding aan deze veranderingen aan te passen. Goede eetgewoonten dragen bij tot "gezond ouder worden" en, later, tot het beperken van het verlies aan autonomie.

4 voedingsstoffen om op te focussen

1 Eiwit

De eiwitbehoefte neemt toe met de leeftijd om het verlies van spiermassa te compenseren.

3 vezels

Ze spelen een essentiële rol bij het reguleren van de darmtransit.

2 Calcium en vitamine D

Deze zijn essentieel om osteoporose te voorkomen. Ze zitten vooral in zuivelproducten of alternatieven die verrijkt zijn met vitamines en mineralen.

4 Vitamines

Vitamines en antioxidanten spelen een rol bij het versterken van de immuniteit en het voorkomen van ziekten zoals bepaalde kankers, diabetes, hart- en vaatziekten, enz.

Je bord samenstellen

Bronnen van eiwitten



Zuivelproducten of verrijkte plantaardige alternatieven



Volkoren granen



Groenten en fruit



Om in vorm te blijven, beperk je je inname:



De goede reflexen



Variëren

Het eten van een waaier aan voedingsmiddelen helpt om vitamines en mineralen op te nemen



Beweeg

Regelmatige lichaamsbeweging om in vorm te blijven



Blijf gehydrateerd

Drink minstens 1,5 liter per dag! Kies bij voorkeur water



Vervang zout door specerijen of kruiden. Geef de voorkeur aan zelfgemaakte bereidingen. Voor koffiedrinkers: maximaal 3 kopjes per dag.

