

Bij het ouder worden is een **goede voeding**, samen met **beweging**, belangrijk voor het **behoud van spierkracht en conditie**. Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met dagelijkse dingen? Dit kan te maken hebben met uw voeding. Want als eten moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding. Maar wat is nu een goede voeding? En hoe kunt u ervoor zorgen dat u in beweging blijft?

## Wat is ondervoeding?

Als u te lang te weinig eet, raakt u ondervoed. Ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed raken. In Nederland zijn veel mensen (vaak zonder het te weten) ondervoed, vooral zieken en ouderen. Bij ondervoeding is het verbruik van energie hoger dan wat er aan energie met de voeding binnenkomt. Dat is niet goed voor het lichaam. Want om toch aan energie te komen, wordt spiermassa afgebroken. Hierdoor verzwakt het lichaam; u heeft minder fut om dingen te doen, wordt sneller ziek en herstelt minder goed van ziekte.

## Ondervoeding herkent u door:

- Gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is (ook bij overgewicht!)
- Kleding die te wijd wordt of een horloge dat losser om de pols zit
- Een slechte eetlust
- Dingen die u altijd zonder moeite deed, vallen u ineens zwaar
- Een (te) laag gewicht
- Vermoeidheid of een slechte conditie



Op deze website

**www.goedgevoedouderworden.nl**  
vindt u informatie, zelftests en  
adviezen over zowel goede  
voeding, ondervoeding als  
beweging bij ouder worden.



## Wat is goede voeding?

Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) als brandstof en bouwstenen om goed te kunnen functioneren. In de **Schijf van vijf** van het Voedingscentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen **vanaf 70 jaar** voor voldoende voedingsstoffen.

Voedingsmiddel	Mannen en vrouwen	
<b>Groenten*</b>	250 gram = 5 opscheplepels	
<b>Fruit</b>	200 gram = 2 porties	
<b>Vis / vlees*</b> of <b>Peulvruchten*</b>	100 gram = 1 portie 135 gram = 2-3 opscheplepels	
<b>Kaas</b>	40 gram = 1-2 grotere plakken	
<b>Zuivel</b>	600 ml = 4 porties	
<b>Noten</b> (ongezouten)	15 gram = 1 klein handje	
	Mannen	Vrouwen
<b>Brood</b> (bruin/volkoren)	4-6 snee	3-4 snee
<b>Aardappels*</b> of <b>Graanproducten*</b> (bijv. pasta, rijst)	400 gram 4 opscheplepels	300 gram 3 opscheplepels
	240 gram 4 opscheplepels	180 gram 3 opscheplepels
<b>Vetten</b> (halvarine, margarine, boter, olie)	55 gram	35 gram

\* gekookt/gebakken/bereid product

Een uitzondering hierop is **Vitamine D**. Hiervoor is het advies om dit extra als supplement te nemen: dagelijks 20 microgram.



**Uw diëtist:**