



FrieslandCampina nl

**Institute**

for dairy nutrition and health

# Wat is goede voeding?

Aanbevelingen & tips voor ouderen



## Over deze brochure

Voldoende beweging en een gevarieerde voeding zijn de basis voor een gezonde leefstijl. Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. Zo ook op het gebied van voeding. Het is soms lastig om voldoende te eten en op gewicht te blijven. Deze brochure laat zien hoe je gezond kunt eten en drinken. Oók als je een beetje extra nodig hebt. De adviezen in deze brochure gelden voor mannen en vrouwen vanaf 70 jaar.

Deze brochure legt uit:

- De basis van een goed voedingspatroon
- Hoeveel je per dag kunt eten
- Voorbeeld dagmenu's
- Tips om fit te blijven

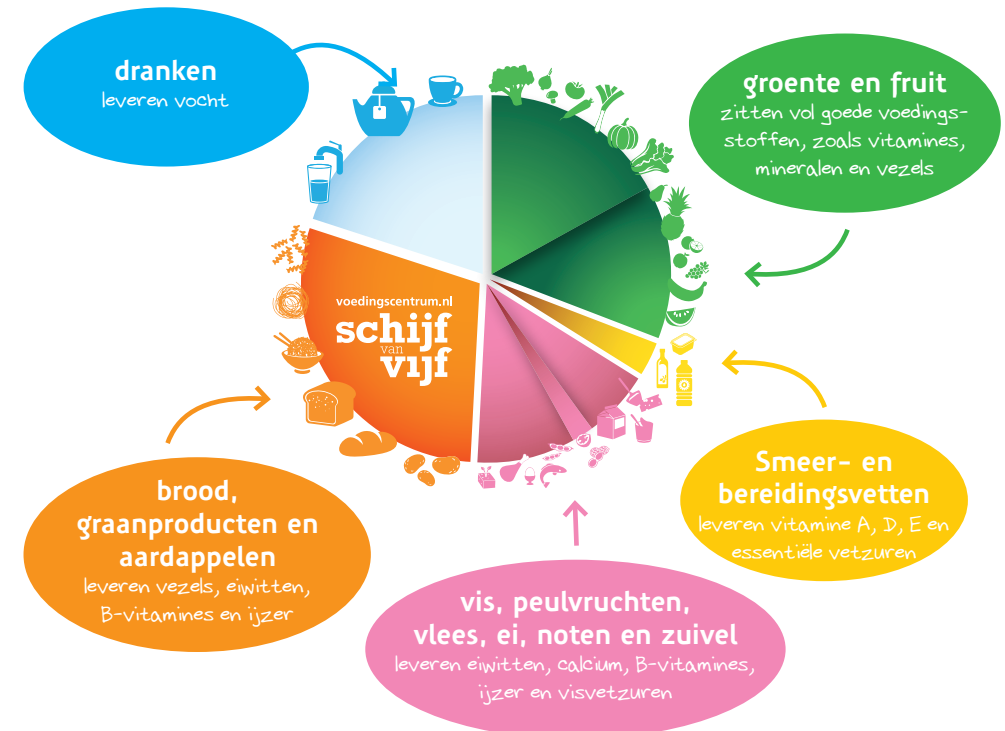
Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist.



## Goede voeding

Een gezond voedingspatroon is eigenlijk heel simpel: eet gevarieerd en voldoende basisvoedingsmiddelen, zoals groente en fruit, vis of vlees, peulvruchten, graanproducten, aardappelen, noten en zuivel. Dan krijgt je lichaam voldoende bouwstoffen, brandstoffen en beschermstoffen binnen en zorg je goed voor jezelf.

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de leidraad voor gevarieerd en gezond eten. Kies iedere dag producten uit de vijf vakken en varieer volop met verschillende producten binnen de vakken. En belangrijk: kies wat je lekker vindt!



Bron: Voedingscentrum

Kun je wel wat extra eiwit gebruiken? Combineer groente dan met een eiwitrijk product. Bijvoorbeeld een boterham met tomaat en een plakje kaas of wat dacht je van stukjes wortel of paprika met een yoghurtdip.



Fruit en kwark is een heerlijke combinatie. Versier een bakje kwark met stukjes appel en kaneel. Of wat dacht je van kwark met aardbeien, bessen of bramen in de zomer! Een perfect eiwitrijk tussendoortje.

## Groente

Groenten zitten boordevol vitamines, mineralen en vezels. Van groente eet je nooit genoeg! Eet groente ook lekker als tussendoortje of op de boterham.

### Stap 1 | Kies je favoriet

Je hebt een ruime keuze in groente: alle verse groenten, ingevroren groenten en groenten in blok en pot (zonder toegevoegd suiker en zout).



### Stap 2 | Kies je portie

- 5 opscheplepels (5 x 50 gram = 250 gram)

## Fruit

Fruit is er in alle kleuren. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en weer een andere smaak. Fruit verveelt nooit én bevat vezels en verschillende vitamines en mineralen.

### Stap 1 | Kies je favoriet

Genoeg keuze: alle verse fruitsoorten, voorgesneden fruit of diepvriesfruit. Ook kun je kiezen voor gedroogd fruit (maximaal één handje) of fruit in blik op sap. Let bij fruit uit de diepvries, blik of pot wel op de toegevoegde suikers. Zonder toegevoegd suiker is beter.



### Stap 2 | Kies je portie

- 2 stuks fruit (2 x 100 gram = 200 gram)
- 4 kleinere stuks fruit (4 x 50 gram = 200 gram)

Om spieren op te bouwen en sterk te maken is eiwit en beweging goed. Eiwit zit vooral in zuivel, vlees, vis, ei, peulvruchten en noten. Probeer bij elk eetmoment eiwitten te eten.



Volle zuivel is een prima optie als je een te laag gewicht hebt en wilt aankomen. Volle melk, yoghurt en kaas bevat meer vet en hierdoor meer energie.

## Vis, peulvruchten, vlees en ei

Producten uit deze groep zijn goede bronnen van eiwitten. Elk product binnen dit vak heeft een unieke samenstelling in vitamines en mineralen. Varieer daarom volop tussen deze producten! Eet je liever geen of wat minder vlees? Kies dan voor een vleesvervanger, peulvruchten, noten of een ei.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- **Vis:** alle soorten die geen paneerlaagje hebben of gefrituurd zijn. Het liefst één keer per week vette vis zoals zalm, haring, paling of makreel.
- **Schaal- en schelpdieren:** garnalen, mosselen of oesters.
- **Peulvruchten:** alle soorten, bijvoorbeeld linzen, bruine bonen of kikkererwten.
- **Vlees:** het beste is onbewerkt en mager vlees, zoals kip, kalkoen, rund, varken of lamsvlees.
- **Vleesvervangers:** tofu, tempé of een vegetarische burger, reepjes of balletjes (met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram).
- **Eieren:** gekookt of gebakken met bak- en braadvet of olie.



### Stap 2 | Kies je portie

- **Vis** minstens 1 portie (100 gram) per week
- **Peulvruchten** 2 tot 3 opscheplepels per week
- **Vlees** maximaal 5 porties (100 gram) per week
- **Eieren** 2 tot 3 eieren per week

## Zuivel

Zuivelproducten zoals melk, yoghurt, kwark en kaas zijn voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun voeding. Het is niet alleen lekker maar het levert ook een belangrijke bijdrage aan de inname van voedingsstoffen. Melk bevat van nature eiwit, calcium, riboflavine (vitamine B2) en vitamine B12.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- **Melk en melkproducten:** halfvolle of magere melk, yoghurt, kwark, karnemelk of een ongezoete drinkyoghurt.
- **Kaas:** magere kaas (10+, 20+, 30+), zuivelspread, mozzarella, verse geitenkaas of hüttenkäse.



### Stap 2 | Kies je portie

- **Melk en melkproducten** 4 porties (600 ml) \*
- **Kaas** 4 kleine plakjes of 1 tot 2 grotere plakken (40 gram)

\* Mannen 51 - 69 jaar kunnen 3 porties zuivel eten en vrouwen 51 - 69 jaar 3 tot 4 porties. Vanaf 70 jaar is het advies voor zowel mannen als vrouwen 4 porties zuivel per dag.

Lukt het niet altijd om naar de supermarkt te gaan? Sommige supermarkten bezorgen de boodschappen thuis. Of denk eens aan een maaltijdservice die een complete warme maaltijd aan huis bezorgt.



Heb je een te laag gewicht en wil je iets aankomen? Beleg je boterham dan extra dik met kaas, vleeswaren of vis. Of probeer een keer plakjes avocado op brood.

## Noten

Noten bevatten verschillende vitamines, mineralen en goede vetten. Neem een handje ongezouten noten of een boterham met pindakaas van 100% noten. Keuze volop!

### Stap 1 | Kies je favoriet

- **Ongezouten noten:** bijvoorbeeld amandelen, walnoten, cashewnoten hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten of pinda's.
- **Notenpasta:** notenpasta of pindakaas van 100% noten of pinda's (zonder toegevoegd suiker en zout).



### Stap 2 | Kies je portie

- Een klein handje ongezouten noten (15 gram)\*
- Notenpasta of pinakaas op brood (15 gram)

\* Mannen 51 - 69 jaar kunnen per dag 25 gram ongezouten noten eten. Voor vrouwen 51 - 69 jaar geldt 15 gram ongezouten noten.

## Brood

Brood is niet alleen lekker, maar er zitten ook nog eens veel voedingsstoffen in. Vooral de volkoren varianten. Volkorenproducten zijn rijk aan B-vitamines en mineralen zoals ijzer, magnesium en selenium. Kies voor brood waaraan geïodeerd zout is toegevoegd.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- **Brood:** volkorenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren krentenbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, bruinbrood of bruine bolletjes.
- **Broodvervangers:** havermout, muesli of andere ontbijtgranen (met minder suiker en toegevoegd zout).



### Stap 2 | Kies je portie

- **mannen** 4 tot 6 sneetjes brood\*
- **vrouwen** 3 tot 4 sneetjes brood

\* Mannen 51 - 69 jaar kunnen 6 tot 7 sneetjes brood eten. Voor vrouwen 51 - 69 jaar geldt 3 tot 4 sneetjes brood.

1 sneetje brood = 2 volkoren crackers = 3 eetlepels ontbijtgranen.

Af en toe een tosti als variatie? Dan kun je kiezen voor de gezonde klassieker met ham en magere kaas. Erg lekker is ook een tosti met pindakaas en plakjes banaan.



Als je bij een te laag gewicht iets wilt aankomen hoef je niet te kiezen voor lichtproducten of magere varianten. Varieer bijvoorbeeld met jus bij de aardappelen, een sausje over de bloemkool of een schaaltje volle yoghurt of vla.

## Broodbeleg

Wat is gezond en lekker broodbeleg? Er zijn zoveel opties! Maak eens een kleurrijke sandwich met wat sla, tomaat en een plakje kaas of wat dacht je van notenpasta of een gekookt ei.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- **Groente en fruit:** bijvoorbeeld tomaat, paprika, gegrilde groenten, banaan of aardbeien.
- **Ei:** gekookt of gebakken met bak- en braadvet of olie.
- **Kaas:** magere kaas (10+, 20+, 30+), zuivelspread, mozzarella, verse geitenkaas of hüttenkäse.
- **Notenpasta:** notenpasta of pindakaas van 100% noten of pinda's (zonder toegevoegd suiker en zout).
- **Vis:** kies bijvoorbeeld tonijn, zalm, makreel of paling.
- **Hummus of bonenspread**



## Aardappelen, (zilvervlies)rijst en graanproducten

Deze producten zijn bronnen van vezels, vitaminen en mineralen. En een goede basis van een voedzame lunch en avondmaaltijd.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- Aardappelen
- Volkoren of spelt pasta
- Zilvervliesrijst, bulgur, (volkoren)couscous of quinoa



### Stap 2 | Kies je portie

- mannen 4 opscheplepels (240 gram)
- vrouwen 3 opscheplepels (180 gram)\*

\* Vrouwen 51 - 69 jaar kunnen 3 tot 4 opscheplepels (180-240 gram) nemen. Voor mannen 51 - 69 jaar geldt 4 opscheplepels (240 gram).

## Vitamine D

Vitamine D is samen met beweging belangrijk voor de botgezondheid. Ook calcium draagt bij aan de opbouw en het behoud van botten. Calcium zit vooral in melk(producten), kaas, peulvruchten, noten en in kleinere hoeveelheden in groenten.



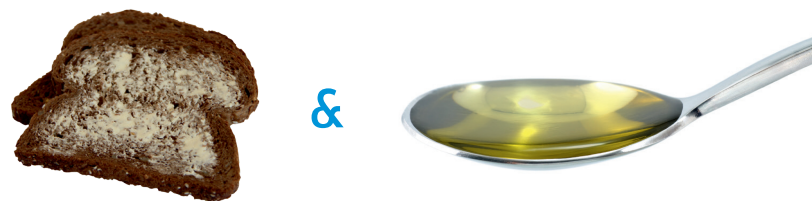
Water met een schijfje citroen of komkommer is heerlijk verfrissend. Neem ook eens een smoothie met fruit. Door te variëren houd je drinken leuk en lekker.

## Smeer- en bereidingsvetten

Smeer- en bereidingsvetten bevatten goede vetten die je lichaam nodig heeft. Bovendien bevatten ze vitamine A en D.

### Stap 1 | Kies je favoriet

- Zachte margarine of halvarine voor op brood.
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet om in te bakken.
- Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie.



### Stap 2 | Kies je portie

Margarine of halvarine op brood en een eetlepel bereidingsvet voor de warme maaltijd.

## Vocht

Je lichaam heeft elke dag vocht nodig. Vocht is belangrijk voor het opnemen van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. Het is goed om op te letten of je elke dag genoeg drinkt. Melk telt ook mee voor de vochtinname.

### Stap 1 | Kies je favoriet

Water, koffie zonder suiker en zwarte en groene thee zonder suiker.



### Stap 2 | Kies je portie

- 8 glazen

# Voorbeeld dagmenu's

Wil je weten hoe je een gezond én lekker dagmenu kunt samenstellen? Deze voorbeelden laten zien dat er vele variaties mogelijk zijn: van de Hollandse keuken tot de wereldkeuken.

## Menu Hollandse stijl - vanaf 70 jaar



### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas, een gekookt ei en plakjes radijs. Glas halfvolle melk. Kop koffie of thee zonder suiker.

### Tussendoor \*

Banaan.  
Kop koffie of thee zonder suiker.

### Lunch

1 sneetje volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met hüttenkäse en wat plakjes avocado.  
1 sneetje volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met gerookte zalm en stukjes komkommer.  
Glas karnemelk.

### Tussendoor

Schaaltje kwark met aardbeien.  
Klein handje ongezouten amandelen.  
Kop koffie of thee zonder suiker.

### Avondeten

Aardappelpuree met jus, een varkensoester, gebakken champignons en sperziebonen.  
Glas water.

### Tussendoor

Schaaltje vanillevla. Mandarijntje.  
Glas thee zonder suiker. Glas water.

\* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren (rogge)brood eten met bijvoorbeeld hummus of een groentespread.



Overleg met je huisarts of diëtist hoe een dagmenu er uit kan zien als je onbedoeld gewicht verliest of je rekening moet houden met ziektes of aandoeningen. Een diëtist geeft een voedingsadvies op maat.

## Menu Hollandse stijl (vegetarisch) - vanaf 70 jaar

### Ontbijt

Havermoutpap van een schaalte halfvolle melk, 3 eetlepels havermout, stukjes appel, rozijntjes en kaneel. Kop koffie of thee zonder suiker.

### Tussendoor \*

Paar stukjes gedroogd fruit.  
Kop koffie of thee zonder suiker.

### Lunch

Tosti van 2 sneetjes volkorenbrood met een plak 30+ kaas en plakjes tomaat.  
Glas halfvolle melk. Glas thee zonder suiker.

### Tussendoor

Paar worteltjes. Smoothie van yoghurt en banaan.  
Kop koffie of thee zonder suiker.

### Avondeten

3 opscheplepels volkoren spaghetti met een tomatensaus van tomaat, courgette, aubergine, ui, knoflook en vegetarische balletjes.  
Schaaltje kwark met kiwi.  
Glas water.

### Tussendoor

Klein handje ongezouten noten en 2 blokjes 30+ kaas.  
Glas thee zonder suiker.  
Glas water met een schijfje citroen.

\* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren (rogge)brood eten met bijvoorbeeld hummus of een groentespread.



## Menu Wereldkeuken - vanaf 70 jaar



### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met een plak 30+ kaas en partjes tomaat.

Glas halfvolle melk.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Tussendoor \*

Sinaasappel.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Lunch

Kop linzensoep.

Turks brood (2 stukjes) besmeerd met halvarine en belegd met hummus en gegrilde aubergine.

Glas halfvolle melk.

### Tussendoor

Schaaltje yoghurt met stukjes mango.

Klein handje ongezouten noten.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Avondeten

Tajine van kipfilet, een opscheplepel kikkererwten en verschillende groenten: wortel, bleekselderij, paprika en tomaat.

Geserveerd met 3 opscheplepels couscous.

Glas water.

### Tussendoor

Smoothie van yoghurt en een halve peer

Glas thee zonder suiker.

Glas water.

*\* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren(rogge)brood eten met hummus of een groentespread.*

## Menu Wereldkeuken (vegetarisch) - vanaf 70 jaar

### Ontbijt

2 (geroosterde) sneetjes volkorenbrood:

1 belegd met magere witte kaas en 1 belegd met auberginespread.

Glas halfvolle melk.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Tussendoor \*

Appel in stukjes gesneden met wat kaneel.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Lunch

Salade van gegrilde aubergine, kikkererwten, paprika en courgette. Geserveerd met Turks brood (2 stukjes) en hummus.

Glas halfvolle melk.

### Tussendoor

Paar dadels.

Schaaltje kwark met perzik.

Kop koffie of thee zonder suiker.

### Avondeten

Curry van kerrie met kokosmelk, wortel, doperwtjes, tomaat, een handje ongezouten cashewnoten en een gekookt ei. Geserveerd met zilvervliesrijst of naanbrood.

Glas water.

### Tussendoor

Schaaltje yoghurt met gedroogd fruit en een kiwi.

2 blokjes 30+ kaas.

Glas thee zonder suiker.

Glas water met een takje munt.

*\* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren(rogge)brood eten met hummus of een groentespread.*



# Fit blijven

Bij het ouder worden is het soms moeilijker om fit te blijven. Bewegen en een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende eiwit zijn dan extra belangrijk.

## Eiwit

Eiwit is een bouwsteen van de spieren. Samen met bewegen is eiwit belangrijk voor het onderhoud en de groei van spieren. Als je ouder wordt verlies je langzaam een beetje spiermassa. Eiwitrijke voeding en beweging zijn dan éxtra goed voor je. Probeer tijdens de maaltijd en tussendoor iets met eiwit te eten. Denk bijvoorbeeld aan ei, vlees, vis, zuivel, peulvruchten of noten.

## Bewegen

Alle beweging helpt. Een (klein) rondje wandelen of fietsen, maar ook bij tuinieren en het huishouden ben je in beweging.

## Hou je gewicht in de gaten

Als je afvalt zonder dat je het wilt is het goed je gewicht in de gaten te houden. Ga een keer per week op een vast tijdstip op de weegschaal staan. Doet dit bij voorkeur in de ochtend als je net naar de wc bent geweest. En doe schoenen, jas of andere zware kleding uit. Je gewicht kan altijd wat schommelen, maar let op als het onbedoeld te snel gaat: meer dan 3 kilo in de laatste maand of meer dan 6 kilo in de laatste 6 maanden. Schakel dan je huisarts of een diëtist in.

## Diëtist

Een diëtist maakt een voedingsadvies op maat en houdt rekening met wat je lekker vindt en wat past bij jouw gezondheid. Samen kijk je wat mogelijk is. De diëtist is de aangewezen persoon om je te helpen met een gezond voedingspatroon.

# Een gezond eetpatroon

Af en toe een extraatje kan natuurlijk. In sommige producten zitten wel behoorlijk wat calorieën, zout, suiker of weinig vezels.

## 3 tot 5 keer per dag iets kleins

Kies iedere dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Denk hierbij aan onderstaande voorbeelden.



## Per week maximaal 3 keer iets groots

Kies iedere week maximaal 3 keer iets groots buiten de Schijf van Vijf. Een aantal voorbeelden zie je hieronder.





FrieslandCampina 

# Institute

for dairy nutrition and health

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op informatie van het Voedingscentrum. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

## **Disclaimer**

© FrieslandCampina 2017

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie oktober 2017