

Het belang van goede voeding én beweging bij het ouder worden

Marian Enkelaar
Diëtist en Sportvoedingskundige

Waar gaan we het over hebben

- Wat doet goede voeding en bewegen voor ons lijf
- Wat gebeurt er met ons lijf bij het ouder worden
- De diverse voedingsstoffen
- De basisvoeding in de 'schijf van vijf'
- Wat kunnen we zelf doen om zo gezond mogelijk te blijven

Waarvoor is voeding nodig

- Groei en instandhouding van het lichaam
- Levert energie
- Afweersysteem
- Temperatuur

Het belang van voeding en bewegen

Betere conditie

Goede werking
van het hart

Geeft ons energie

Vertraagt
verouderingsproces

Verhoogt weerstand
en immuniteit

Goede darmwerking

Je blijft beter
op gewicht

Sterkere botten

Geheugen en cognitief
vermogen blijft beter

Risico op diabetes
vermindert

Voor bloeddruk
en bloedsomloop

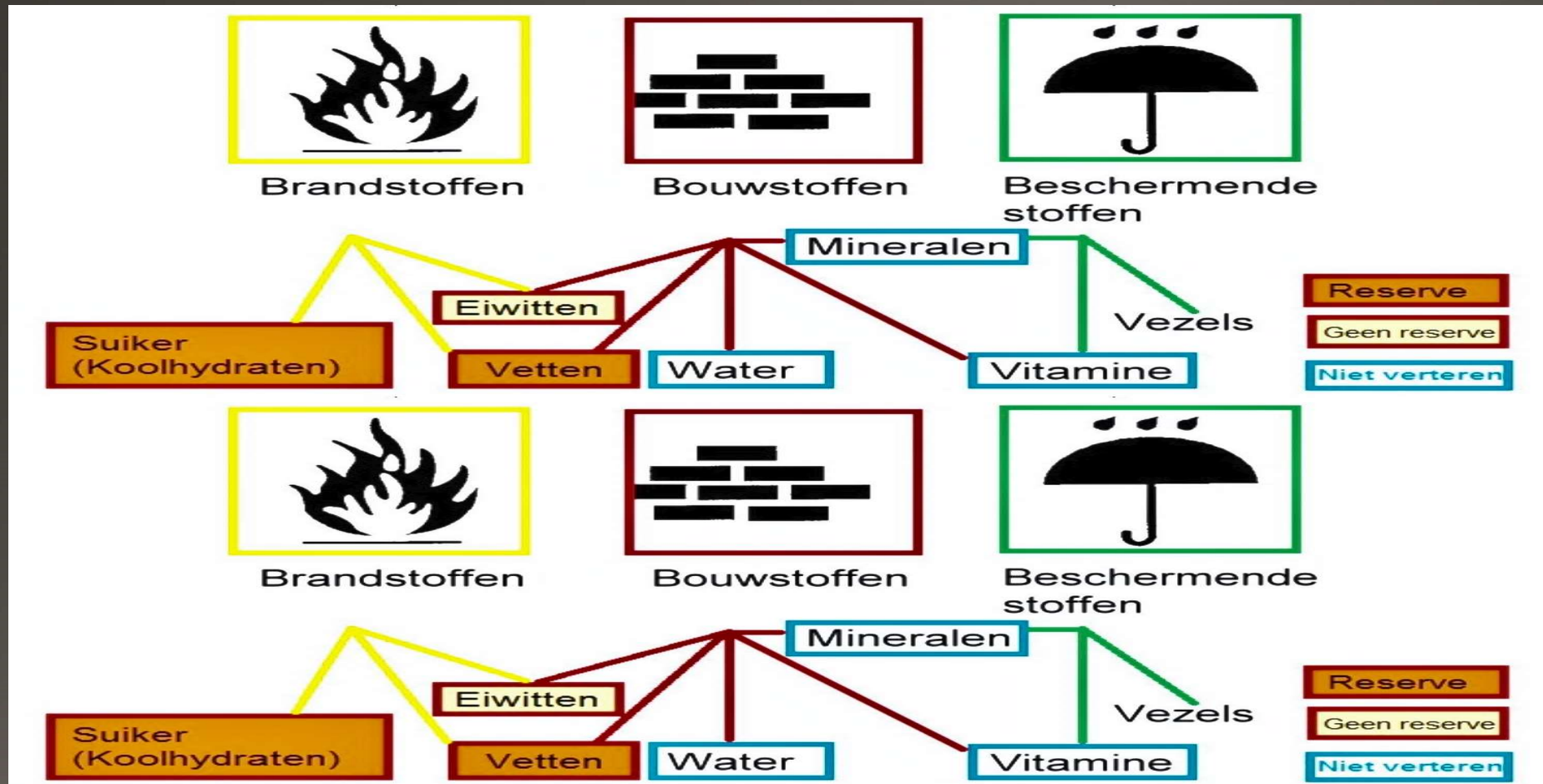
Opbouw en
instandhouding
spiermassa

Vermindert kans
op kanker

Wat doet ouder worden met ons lijf

- We komen sneller aan en gaan minder bewegen
- Verlies van spierweefsel en -kracht (sarcopenie)
- Grotere kans op botontkalking (osteoporose)
- Minder goede werking van hart en bloedvaten
- Geheugen, concentratie en cognitief vermogen nemen af
- Werking organen neemt af, o.a. darmen, nieren, alvleesklier
- Opname van vitamine B12 en D nemen af

Voedingsstoffen



Eiwitten (bouwstof)

- Voor: spieren, hormonen en enzymen + lichaamscellen
- Er is verschil tussen lichaamseiwit en voedingseiwit
- Eiwitbronnen in de voeding zijn:
- Dierlijk: melk, melkproducten, ei, kaas, vis en vlees
- Plantaardig: noten, granen en peulvruchten
- Geen voorraad dus opname diverse eiwitten p er maaltijd noodzakelijk



Vetten (brandstof en bouwstof)

- **Wat doet vet in ons lijf**
- Brandstof: energieleverancier + opslag
- Bouwstof voor hersenen, zenuwen en hormonen
- Bescherming organen en zenuwcellen

- Er is verschil tussen 'bruin vet' en 'wit vet'

Vetten in onze voeding

- Goed vet is het onverzadigd vet:
het **verlaagt** het LDL gehalte en is nodig voor de bouw van de hersencellen
 - Vis en visolie, noten en plantaardige oliën
- Slecht vet is het verzadigd vet en transvet:
het **verhoogt** het LDL gehalte
 - Vette vleessoorten en worst, volle zuivelproducten, volvette kaas en roomboter, koek, gebak en snacks, harde margarines en harde bak-, braad- en frituurvetten

Koolhydraten (brandstof)

- Alle vormen van suiker, zetmeel en vezels zijn de koolhydraten in onze voeding
- Leveren energie voor onze spieren, lichaamsprocessen en het is de brandstof voor de hersenen



← ↑ →
Wordt 'Glucose'



- Opslag in lever en spieren. Teveel wordt omgezet in vet

Vezels in de voeding

- Komen voor in de celwand van planten
 - Groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood en ontbijtgranen, noten en peulvruchten
- Zorgen voor een verzadigd gevoel
- Kunnen niet door ons worden verteerd en ook niet worden opgenomen door de darmwand

Vezels in de darmen

- Vezels komen onverteerd in onze darmen
70% wordt in de dikke darm omgezet door bacteriën (fermentatie)
- De functie van de diverse vezels in de darmen:
 - Houden vocht vast en vormen een glijmiddel in de darm (pectines)
 - Geven energie voor de darmwandcellen
 - Ze kunnen het LDL-gehalte verlagen, dus goed voor de bloedvaten
 - Zorgen voor peristaltiek in de darmen
 - Vergroten de restmassa (bultvorming) en zetten dit om in ontlasting

Bacteriën in de darmen

*Prebiotica
Probiotica*

- 40 Biljoen darmbacteriën:
 - Zorgen voor communicatie met immuunsysteem
 - Maken vitamine K aan
 - Zorgen voor het 'fermentatieproces' (omzetting door bacteriën)
 - Hebben invloed op honger- en verzadigingsregulatie

 - Conditie darmen beïnvloedt werking van ons brein (hersen-darm-as)
 - Het zenuwstelsel rond de darmen wordt inmiddels ook wel 'ons tweede brein' genoemd ...

Vocht (Bouw- en transportstof)

- Wij bestaan voor circa 60% uit vocht:
in cellen, weefsels, tussenruimten en in het bloed
- Nodig bij opname voedingsstoffen in de darm en
transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam
- Nodig voor het regelen van de lichaamstemperatuur
- Verloren vocht móeten we aanvullen!



Vitamines (bouwstof en beschermende stof)

- Kan het lichaam niet zelf maken m.u.v. vitamine D en K
- Gaat om relatief kleine hoeveelheden: microgram en milligram
- **Vitamines:**
 - **A:** voor ogen, weerstand, huid en slijmvliezen (groente/fruit en smeervetten)
 - **D:** vastleggen kalk, stabiliteit, spierkracht, afweer en cognitief vermogen
 - **E:** antioxidant en afweer verhogend (plantaardige oliën, noten en groente)
 - **K:** bloedstolling (groene groenten en oliën)
 - **B:** álle B-vitamines zijn nodig voor vrijmaken energie uit voeding
 - **B 1,3,5,6,8 en 12:** concentratie, geheugen, zenuwstelsel en vorming neurotransmitters. (groente, brood/graanproducten, vlees/vis, zuivel en ei)
 - **C:** afweer tegen ziekten en goede geheugenwerking (groente en fruit)

Mineralen (bouwstof en beschermende stof)

- Kunnen evenmin door het lichaam zelf worden gemaakt
- Gaat ook weer om relatief kleine hoeveelheden: microgram en milligram
- **Calcium, fosfor, fluor:** opbouw botten en gebit, invloed op bloeddruk
- **Magnesium:** spieren, skelet en invloed op werking neurotransmitters
- **IJzer:** vorming hemoglobine, voor immuunsysteem en hersenwerking
- **Jodium:** voor schildklier en indirect voor zenuwstelsel + stofwisseling
- **Zink:** positief voor immuunsysteem en weerstand
- **Kalium:** invloed op bloeddruk, speelt rol in spieren en zenuwstelsel
- **Natrium:** regelen vochtbalans en bloeddruk, werking spieren en zenuwen

Antioxidanten, vrije radicalen en Superfoods

- Antioxidanten zijn stoffen die weefsels en het DNA in cellen beschermen tegen 'vrije radicalen'
- Vitamines C, E en β -caroteen + Seleen en Zink zijn antioxidanten
- 'Superfoods' zijn producten waarbij geclaimd wordt dat zij veel antioxidant bevatten, maar ...
- Antioxidanten kunnen tegenwerken bij chemo en bestraling !!!

Basisvoeding 'Schijf van vijf'

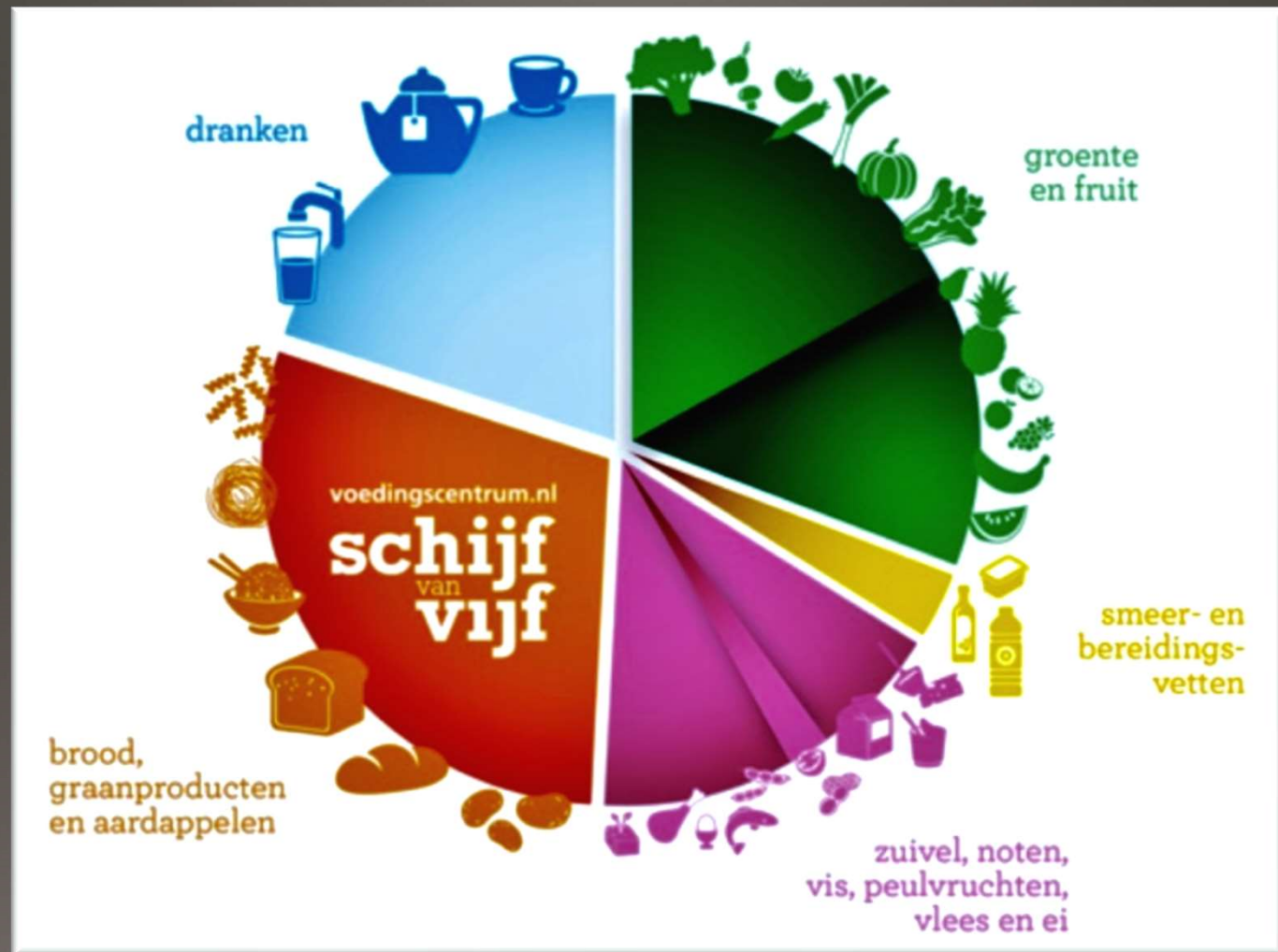
Vezels, vitamine C, mineralen,
antioxidanten en bioactieve
stoffen

Vitamine A, D en E en
onverzadigde vetten

Eiwit, B-vitamines + vitamine
E, mineralen en vezels

Vezels, B-vitamines, mineralen
en vitamine E en plantaardig
eiwit

Vocht, bioactieve stoffen



Élke maaltijd uit élk vak nemen (hoeveelheden voor 65+)

- Groente en fruit: 250 gram groente en 2 porties fruit
- Zachte en vloeibare vetten met mate
- Zuivel 450/600 ml + 40 gr kaas (30+); noten 1 handje = ca. 15 gr; ei 2 à 3 pw; peulvruchten ca 135 gr óf 100 gr vlees/vis
- Brood 4 à 7 snee; graanproducten 3 à 4 opscheplepels en aardappelen 3 à 4.
- Dranken 1,7 tot 2,0 liter !



Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Verlaging grondstofwisseling door hormonale verandering en veelal minder beweging. Gevolg is gewichtstoename.
- Wat te doen?
 - Langzaam én bewust eten
 - Zorgvuldig inkopen, let daarbij op portiegrootte
 - Besteedt aandacht aan de caloriewaarde
 - Voldoende water drinken
 - Let op alcoholgebruik
 - Zorg voor meer bewegen

Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Groter verlies van spiermassa en spierfunctie (sarcopenie)
 - Tegen te gaan door: beweging én spierversterkende activiteiten én voldoende inname van eiwitten (leucine).
20 gram eitwit direct na de activiteit: 200 tot 250 gram kwark of 2 snee volkorenbrood met kaas en vleeswaren en 1 glas melk



Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Wijziging bloeddruk en grotere kans op hart- en vaatziekten
 - Gebruik onverzadigde vetten en vermijdt de verzadigde vetten
 - Gebruik zoveel mogelijk volkorenproducten
 - Zorg voor veel groenten en fruit
 - Let op de hoeveelheid zout en het alcoholgebruik
 - Zorg ook nu weer voor voldoende beweging

Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Osteoporose (botontkalking)
 - O.a. na de overgang, een tekort aan vitamine D, tekort aan calcium in de voeding en door bepaald medicijngebruik
 - Daarom nodig:
Circa 1100 mg calcium ⇒ 20 gram kaas (30+) plus 650 ml melk,
Vitamine D suppletie
Botdragende beweging!



Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Geheugen en cognitief vermogen + nieuwvorming van hersencellen en verbindingen nemen af
 - **Bewegen** zorgt voor meer en betere communicatie tussen hersencellen
 - **Alle B-vitamines + vitamine C en D** dragen bij aan het in stand houden van een goed geheugen, de concentratie en cognitief vermogen
 - **Omega 3 vetzuren** in vette vis en noten beschermen het brein tegen achteruitgang
 - **Koffie** verhoogt alertheid en concentratie en beschermt mogelijk tegen het optreden van dementie

Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Geheugen en cognitief vermogen + nieuwvorming van hersencellen en verbindingen nemen af
 - Bioactieve stoffen en antioxidanten in groenten helpen conditie bloedvaten in brein gezond houden en kunnen schade beperken
 - Conditie darmen beïnvloedt de werking van ons brein (hersen-darm-as)
 - Geheugen trainen want: USE IT OR LOSE IT

Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Vaker kans op obstipatie
 - Oorzaak: o.a. minder goede peristaltiek, verminderde dorstprikkel, minder beweging, te weinig vezels en hoger medicijngebruik
 - Wat kunnen we er tegen doen: méér drinken, meer bewegen, meer vezels en eventueel gebruik van probiotica
- Gebit goed onderhouden
 - Vezelrijke voeding om kauwen te bevorderen
 - Voorkom tandvleesontsteking, want ...

Extra aandacht voeding + beweging bij ouder worden

- Kans op 'ondervoeding' neemt toe
 - 5% Ongewenst gewichtsverlies in 1 maand of 10% in 6 maanden
 - Ontstaat onder meer door: verminderde eetlust, ziekte en medicijngebruik, ziekenhuisopname en depressie
 - Wat te doen: kleine frequente maaltijden, calorierijk én eiwitrijk eten, eventueel bijvoeding + indien mogelijk bewegen
 - En gecombineerd vitaminen/mineralensupplement

Extra aandacht voeding

- Vitamine B12
 - Wordt minder door slechtere maagfunctie en ook door langdurig medicijngebruik (maagzuurremmers en metformine)
 - Nodig voor: aanmaak rode bloedcellen en goede werking zenuwstelsel
 - Komt voor in: ei, melk, melkproducten en vlees en vis
- Vitamine D
 - Minder aanmaak door de verouderde huid
 - Daarom Suppletie !
Vrouwen tussen 50 en 70 jaar 10 μg vitamine D.
Mannen en vrouwen > 70 jaar 20 μg vitamine D

Extra aandacht voeding

- Als het niet lukt de hoeveelheden volgens de schijf van vijf te eten dan - afhankelijk van wat niet óf te weinig gebruikt wordt - aanvullen met een multivitamine, visoliecapsules of calciumaanvulling
- Er is een verhoogde behoefte aan vitamines bij chronische ziekten, afvallen, stress en roken, bij medicijngebruik en vegetarische voeding. Ook dan is een multivitamine wenselijk
- Bij gebruik meerdere supplementen rekening houden met de totale hoeveelheden ! (Bijvoorbeeld vitamine D)
- Kijk in al deze gevallen altijd naar ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) die op de verpakkingen staat.

Wat is belangrijk om te onthouden

- Voeding volgens 'schijf van vijf'
- Zorg voor beweging én ...
- Spierversterkende beweging én daarna 20 gr eiwitaanvulling, bijvoorbeeld 200gr kwark
- Zuinig met zout en alcohol
- Drink voldoende
- Eet voldoende vezelrijke producten
- Gebruik vitamine D-suppletie !



Zéér korte samenvatting van mijn lezing

- Eet gezond
én
- Neem een hond!
- Óf ... Ga wandelen met Ruud !!



Marian Enkelaar