

Gezond blijven

vijf leefregels voor senioren

*Goede voeding,
veel bewegen en lekker leven*



7
gezonde
gerechten

‘Na het spelen lekker warme chocolademelk’

Jos

Jos (62) werkte vroeger als vliegverkeersleider. Zijn hobby's zijn werken in de siertuin, kaarten en puzzels maken. En reizen met Truus. Ze zijn samen overal geweest: van Japan tot Zuid-Amerika en bijna alles daartussenin.

Truus: ‘Toen we nog in de randstad woonden, pasten we veel op de jongens. Nu komen ze bijna elke school vakantie logeren. We trekken er vaak met ze op uit. Naar het bos of de polder in zodat ze al robbedoezend hun energie kwijt kunnen. Het zijn echte jongens. Hoewel ze na het uitwaaien ook aan tafel heel rustig samen spelletjes kunnen doen of knutselen. Laatst hebben we lappenpopjes en lappen-spookjes gemaakt.’



Raf

Kleinzoon Raf (6) zit in groep 3. Raf zit op voetbal, houdt van trampoline springen en tekent en knutselt graag. Hij is ook dol op musea en de film.

Jos (62) en Truus (64) Quax wonen sinds vijf jaar in het land van Maas en Waal. Na hun beider pensionering wilden ze graag de randstad uit. Wat meer richting Limburg waar ze vandaan komen. Maar ook weer niet te ver van Amsterdam, want daar wonen dochters Luanne en Tatjana en hun kleinzoons Max en Raf. Dit is de ideale stek. Veel frisse lucht, veel ruimte om kilometers te maken. En de boodschappen halen ze zo bij de boer.

Max

Kleinzoon Max (9) zit in groep 5. Zijn hobby's zijn o.a. voetballen en TaeKwondo. Hij maakt striptekeningen en schrijft hele boeken.

Truus

Truus (64) werkte vroeger in de kledingbranche. Haar hobby's zijn koken, handwerken en lezen. Truus en Jos zijn volgend jaar veertig jaar getrouwd.



Gezond eten

Volkorenbrood, kaas en een glas melk

Pagina 6

Lekker bewegen

De paden op, de lanen in!

Pagina 11

Houd de hersens fit

Cursus hersengymnastiek

Pagina 16

Een goed gewicht

Houd de weegschaal in de gaten

Pagina 18

Lekkere receptuur

Lunch- en hoofdgerechten plus tussendoortjes

Pagina 23

Blijf lachen!

Humor houdt je jong

Pagina 28

VOORWOORD

Op naar de honderd? Graag, maar dan wel met een gezond lichaam en een gezonde geest, want dát is lekker ouder worden. Deze brochure staat vol tips en adviezen hoe je zorgt voor zo gezond mogelijke voeding, waarom buiten bewegen belangrijk is en hoe je de geest scherp houdt. De huisarts, de diëtist, de beweegdeskundigen en de hoogleraar informeren je exclusief over een gezonde leefstijl. En op pagina 23 e.v. staan zeven zeer smakelijke recepten.

Eet smakelijk alvast!



DE DESKUNDIGEN

Diëtist Ukie Harkema (47) is getrouwd en moeder van een dochter van 18 en een zoon van 17. Meer dan twintig jaar werkte ze als diëtist bij de Thuiszorg. Sinds kort runt ze samen met een collega Diëtistenpraktijk Harkema & Krabshuis in Vleuten, Breukelen e.o. De twee diëtisten werken nauw samen met de plaatselijke huisarts. 'Zo kunnen we als team de mens meer als geheel benaderen. Voeding speelt tenslotte een belangrijke rol in onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.' Vijftig procent van de cliënten is vijftig plus.



Beweegdeskundige Céline Jansen (31) is sport- en oefentherapeut Cesar. Ze schrijft regelmatig over bewegen voor ouderen en over sport- en oefenprogramma's. Ze is getrouwd met sportinstructeur **Frans Jansen (44)**. Samen hebben zij een Sport- en Gezondheidscentrum in Utrecht waar zij bewegende mensen professioneel begeleiden. Ze geven veel trainingen aan ouderen, waaronder Medisch Fitness. Het Medisch Fitness-team bestaat uit Cesar- en fysiotherapeuten.



Lisette de Groot (46) is bijzonder hoogleraar Voedingsfysiologie met bijzondere aandacht voor het verouderingsproces en de oudere mens aan Wageningen Universiteit. Al meer dan twintig jaar is zij gefascineerd door de vraag hoe voeding het verouderingsproces van het menselijk lichaam kan afremmen. 'Een belangrijke vraag, want we worden steeds ouder én we willen allemaal het liefst zo lang mogelijk fit blijven.'



Huisarts Toos van Suchtelen (52) is getrouwd en moeder van twee zoons van 18 en 16. Zij runt een oude dorpspraktijk in Vleuten en heeft een collega-arts in dienst. Het is een grote praktijk met een zeer gemêleerd patiëntenbestand: van jonge gezinnen met kinderen tot en met ouderen. Ze werkt bijna full-time, 'Al houd ik vanwege de wisselende werktijden gelukkig ook tijd over voor mijn gezin.'



Gezond eten

*Gezond oud
worden hebben
we voor een
groot deel zelf
in de hand!*

Jos en Truus over gezond eten

Jos: 'Truus is de kok. Ze kiest met zorg en aandacht de beste producten.'

Truus: 'Ik heb het meegekregen van thuis. We waren met elf kinderen en mijn vader had een moestuin. Dan eet je zo van het land. Dat doen Jos en ik nog steeds. Brood van de warme bakker, melk en kaas en elke dag verse groente en vers fruit.'

Jos: 'Voor een redelijke prijs halen we bijna alles - op de fiets - bij de streekwinkel.'

Truus: 'Ik kook de hele wereld rond. Oosters en Italiaans en in de winter maak ik graag een lekkere Hollandse stampot.'

Hoe oud wij worden wordt voor een deel natuurlijk bepaald door onze genen, maar voor het grootste deel door onze manier van leven. Proberen zo gezond en vrolijk mogelijk te leven is dus absoluut alle energie en moeite waard. Voeding speelt daarin een grote rol. Eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om: dat is het advies van het Voedingscentrum. 50-Plusers zijn het beste af met de onderstaande hoeveelheden. Een gezonde lijst, want inderdaad: koek en chips staan er niet bij. Die vallen onder de extraatjes die niet te veel en niet te vaak uit de kast mogen komen.

50-plussers leven ongezonder dan tien jaar terug

Uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat mensen boven de vijftig ongezonder leven dan tien jaar geleden. Ze drinken meer, bewegen minder en zijn te zwaar. Hiermee verliezen ze spiermassa en kracht.

Bovendien zijn vrouwen meer gaan roken. Ook lijden ouderen steeds vaker aan depressies. En we horen steeds meer over ondervoeding: wel eten, maar eenzijdig eten of te weinig eten vanwege een ziekte.

Vijftigplussers hebben door hun ongezonde leefstijl een grotere kans op klachten als gevolg van osteoporose, levens-

Dagelijks op het menu

51-70 jaar	70+
5-6 sneetjes brood	4-5 sneetjes
150-200 gram aardappelen (= 3-4 stuks), rijst, pasta of peulvruchten (= 3-4 opscheplepels)	100-200 gram
200 gram groente (4 groentelepels)	150 gram
2 stuks fruit	2 stuks
500 ml melk(producten)	650 ml
1½ plak kaas	1 plak
100-125 gram vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangend product	100-125 gram
40-45 gram halvarine, margarine, boter, olie	35-40 gram
1,5-2 liter drinken (inclusief melk)	1,5-2 liter



Vers fruit elke dag!

bedreigende ziektes als kanker en chronische ziektes als diabetes en hart- en vaatziekten. Vanwege de toenemende vergrijzing, komen gezondheidsproblemen steeds vaker voor. Door regelmatige gezondheidscontroles en adviezen over een gezonde leefstijl kunnen deze bij ouderen worden beperkt.

Bouwstoffen op een rij

Met voldoende calcium, vitamine D en voldoende beweging blijven onze botten sterk. Maar hoeveel precies is nu voldoende als je boven de 50 bent? Even op een rij:

Calcium is een bouwstof voor de botten en zorgt ervoor dat deze sterk blijven. Calcium zit vooral in alle zuivelproducten en in kaas. 500 ml zuivel en 1 plak kaas is voor 70% of tweederde voldoende om de dagelijkse hoeveelheid te halen. Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag (voor mannen en vrouwen):

- 20 tot en met 50 jaar: 1000 mg
- vanaf 50 jaar: 1100 mg
- vanaf 70 jaar: 1200 mg

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen in het lichaam en zit in boter, vlees, eieren, kaas en vette vis. Als we ouder worden, maakt onze huid niet meer voldoende



Ukie Harkema

over gezond en gevarieerd eten

'Met alleen een bord groente kom je er niet. Het is de combinatie van voedingsmiddelen die ervoor zorgt dat je lichaam voldoende binnenkrijgt. Gevarieerd eten, niet te veel snoepen, veel en gevarieerd drinken, daar gaat het om. Ik wil mensen graag leren gezond te zijn. Je kunt er nu eenmaal zelf veel invloed op uitoefenen! Probleem van deze tijd is echter dat er een ongelooflijke overdaad is en we goed moeten leren kiezen. We eten te veel in verhouding met wat we bewegen. De tweede helft van ons leven wordt vaak bepaald door hoe gezond we zijn in de eerste helft. Maar gelukkig kun je als 50-plusser ook nog voldoende correcties aanbrenge-

- Ga bewegen!
- Bedenk dat je lichaam met het ouder worden iets minder nodig heeft. Schep dus niet het bord helemaal vol.
- Zorg dat tussendoortjes tussendoortjes blijven en niet de hoofdmaaltijd vervangen.
- Naarmate we ouder worden neemt onze smaak af. Jammer, maar ga niet meer zout gebruiken, dat is niet gunstig voor de bloeddruk.'

vitamine D aan en levert de voeding alleen niet voldoende vitamine D. We zullen dit dus extra moeten slikken. Voor vrouwen gelden andere waarden dan voor mannen. Dat heeft o.a. te maken met de overgang die een grotere kans op botontkalking (osteoporose) geeft. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de 70 tot 75 jarigen die zelfstandig wonen een tekort aan vitamine D heeft.

De Gezondheidsraad adviseert extra vitamine D:

- 10 microgram per dag

Voor vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die voldoende buiten komen en een lichte huidskleur hebben.

- 20 microgram per dag

Voor vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die weinig buiten komen, een donkere huidskleur hebben of een sluier dragen (vrouwen).

Voor mannen en vrouwen die osteoporose hebben of in een verzorgings- of verpleegtehuis wonen.

Vitamine B12 zorgt voor sterke botten en heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid. B12 zit vooral in zuivel en vlees. Bij oudere mensen is de opname van vitamine B12 in de darm vaak verminderd.





HOGLERAAR VOEDINGSFYSIOLOGIE EN VEROUDERING

Lisette de Groot

'Voeding levert brandstoffen en bouwstoffen aan ons lichaam en ook op oudere leeftijd moeten we goed blijven 'tanken'. Gezonde en gevarieerde voeding - waarin ook plaats is voor zuivel - is van groot belang om fit te blijven. Bij zorg voor goede voeding draait het trouwens niet alleen om wat er op je bord ligt. Uit het zogenaamde 'Ambiance-onderzoek' aan Wageningen Universiteit blijkt dat alles om de maaltijd heen - de gezelligheid, de manier van tafeldekken en met wie je aan tafel zit - van grote invloed is. Samen eten, met een leuk tafelkleedje en met de potten en pannen op tafel stimuleert gezond eten! In verzorgings- en verpleeghuizen werken ze daar al aan. Dat is prima, want niet alleen goede voeding bevordert de gezondheid, maar ook je geestelijk welzijn. Gezamenlijk eten is vaak een stuk gezelliger.'

En verder...

- Eet vezelrijke voeding, zoals volkorenbrood verse groente en fruit, deze stimuleren de stoelgang en houden hart en vaten gezond.
- Drink minstens anderhalve liter per dag, voor 70 plussers geldt: minstens 1,7 liter. Ouderen zijn een risicogroep voor uitdroging. Vocht helpt bij het transport van voedingsstoffen naar en van afvalstoffen uit de cellen. Denk bij vocht ook aan melk, met z'n waardevolle stoffen.
- Strooi niet te kwistig met zout. Zout houdt vocht vast en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.
- Alcohol: drink met mate! Het blijkt dat het alcoholgebruik onder 55-plussers toeneemt. Dit komt aan de ene kant door een groep ouderen die welvarend is, aan de andere kant door een groep eenzamen. Ouderen kunnen alcohol slechter verdragen. Bovendien wordt alcohol bij gebruik van bepaalde medicijnen, slaap- en kalmeringsmiddelen vaak afgeraden.

Jos en Truus over lekker bewegen



Jos: 'Een paar jaar geleden hebben we nordic walking ontdekt. We hebben het in Oostenrijk in de bergen geleerd, maar hier op de Veluwe lopen we ook veel met de stokken. En dan het liefst van het asfalt af: kleine paadjes ontdekken en het groen in.'

Truus: 'Maar gewoon wandelen doen we ook bijna elke dag. En fietsen natuurlijk. Door de uiterwaarden of langs de Maas of Waal.'

Jos: 'Kijken we elkaar aan en zeggen we: Even naar Nijmegen? Drinken we daar wat op een terras en gaan we weer terug.'

Lekker bewegen



*Wandelen en
zwemmen: de
combinatie van
sporten maakt
je topfit*



**Onthoud:
vaak lekker
bewegen, met de
nadruk op lekker**

Bewegen zorgt ervoor dat onze botten sterker en gezonder worden, het verlaagt de bloeddruk en de bloedsuikers, helpt het gewicht op peil te houden, vermindert stress, verbetert het vermogen tot nadenken, zorgt ervoor dat je lekkerder slaapt, verhoogt de conditie en geeft meer energie. Kortom: van bewegen word je fit! En: op de tennisbaan, buiten in de bossen, eventueel in de sportschool of op het veld ontmoet je altijd nieuwe mensen. Sporten en bewegen in teamverband is goed voor de sociale contacten.

We hoeven echt geen topsporters te worden, maar veel bewegen is een must, zeker voor wie gezond ouder wil worden.

Niet alle sporten hebben dezelfde invloed op het lichaam. Zwemmen bijvoorbeeld is heel goed voor het losmaken van de spieren en gewrichten, maar belast de botten niet. Om de botten sterk te houden, is het van belang ons lichaam met zijn eigen gewicht te belasten. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij wandelen, nordic walking, tuinieren en tennissen. Minder bij roeien en fietsen.



Kistje gezondheid!

Door vooral buiten te bewegen vangen we twee vliegen in een klap: onze botten worden sterk en zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D in ons lichaam, waardoor calcium beter wordt opgenomen. Door dan ook nog te kiezen voor een combinatie van verschillende soorten beweging zorgen we dat ons hele lichaam topfit blijft en... dat we voldoende vet verbranden. Nog even op een rij:

- Wandelen, tennissen en tuinieren zijn bewegingsvormen die zorgen voor sterke botten.
- Fietsen en zwemmen zorgen voor soepele spieren en gewrichten.
- Met een goed bewegingsfitnessprogramma (op de sport-school) werk je aan het uithoudingsvermogen en zorg je voor voldoende vetverbranding (dit geldt alleen bij fitness!).

Regelmatig bewegen verlaagt de kans op:

- hart- en vaatziekten
- diabetes mellitus type II (vorm van suikerziekte)
- osteoporose (botontkalking)
- overgewicht
- vroegtijdig overlijden
- een slecht slaappatroon
- spanningen
- depressie

Hoeveel moeten we bewegen?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) heeft voor 55-plussers de volgende richtlijn opgesteld: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Goed bewegen houdt onze botten sterk. Een op de drie vrouwen en een op de acht mannen krijgt op latere leeftijd osteoporose (botontkalking). Vrouwen lopen meer risico, vanwege de hormoonveranderingen door de overgang. Tot rond het 35e jaar bouwen we onze botten nog op. Rond de 45 jaar wordt de botafbraak langzaam groter dan de botaanmaak. Belangrijk dus: veel en verantwoord bewegen. Het opvolgen van beweegadviezen zal met name hart- en vaatziekten helpen voorkomen. En: bewegen is nog leuk ook!





Lekker bij een boterham met kaas

Wie lopen de grootste kans op osteoporose?

Het is moeilijk om aan te geven wie osteoporose krijgt en wie niet. Toch zijn er bepaalde factoren aan te wijzen die een belangrijke rol kunnen spelen bij het krijgen van botontkalking. Hieronder staan deze risicofactoren op een rijtje.

RISICOFACTOREN	Risicoscore	Geslacht
• Doorgemaakte wervelfractuur	4 punten	M en V
• Langdurig gebruik van een hoge dosis corticosteroïden (prednison en prednisonachtige stoffen) langer dan 3 maanden; een dosering van 7,5 mg of meer per dag	4 punten	M en V
• Eén of meerdere botbreuken na het 50e jaar	4 punten	V
• Leeftijd ouder dan 70 jaar	2 punten	V
• Leeftijd ouder dan 60 jaar	1 punt	V
• Osteoporotische botbreuk in de familie (gebroken heup of ingezakte wervels)	1 punt	V
• Een te laag lichaamsgewicht (te mager); in de praktijk komt dat vaak neer op een gewicht onder de 60 kg	1 punt	V
• Geen - of heel weinig - lichaamsbeweging	1 punt	V

Naar de herziene richtlijn voor huisartsen - NHG Standaard Osteoporose – 2005. Bron: Osteoporosestichting.

Bij een score van 4 punten of meer wordt aangeraden een botdichtheidsmeting (DXA - meting) aan te vragen. Een herhaling van de botdichtheidsmeting ter controle van het effect van de behandeling is niet nodig.



BEWEGINGSDESKUNDIGEN

Céline en Frans Jansen

over goed bewegen voor 50-plussers

'Dé sport voor 50-plussers is wandelen. Dat kan iedereen en het kan altijd en overal. Bovendien kun je wandelen op allerlei niveaus. Je begint rustig. Niet slenteren! Daar word je alleen maar moe van en het zorgt voor pijn in de rug. Als we het over wandelen hebben, bedoelen we een actieve lichaamshouding. Je helt dus iets naar voren met het bovenlichaam. Als je getraind bent, kun je tijdens het lopen ook flink de armen bewegen. Dat zorgt voor nog meer energieverbruik. En wil je echt actief zijn, dan is er natuurlijk nordic walking. Overigens organiseren veel sport-scholen groepslessen of privé-lessen om de kunst van het lopen en nordic walken onder de knie te krijgen. Het is een aanrader om je een paar weken of maanden door een deskundige te laten begeleiden. Dan weet je zeker dat je verstandig opbouwt en geen blessures oploopt. Dát gebeurt namelijk bij mensen die te hard van stapel lopen.

Wie elke dag een half uur stevig doorwandelt, bouwt vanzelf een goede conditie op. Het geheim van goed bewegen is: zorgen voor een goede conditie en voor een goede spierconditie.

Spiermassa en spierkracht gaan namelijk achteruit op oudere leeftijd. Loop wat vaker de trap op en neer en doe elke dag twintig kniebuigingen en twintig armoefeningen. Houd tijdens de bicepstraining in elke hand een gevuld waterflesje als gewichtje. Wandelen staat op de eerste plaats, maar ook fietsen en zwemmen zijn topsporten voor ouderen. Als je elke dag minimaal een half uur lekker beweegt, voel je je kiplekker, óók in je hoofd!

Meer weten over botontkalking?

Op www.osteoporosestichting.nl en op www.zuivelonline.nl vind je meer informatie over andere risicofactoren, botontkalking voorkomen en beperken.

Nog niet begonnen met bewegen?

Op de site www.30minutenbewegen.nl vind je heel veel tips en adviezen over bewegen. Allemaal om je te motiveren lekker in beweging te komen. Veelvoorkomende vragen plus antwoorden als: 'Hoe vind ik een goede stok achter de deur om te gaan bewegen?' tot: 'Ik ben al moe, word ik fitter van bewegen?' helpen je op weg.

Melk... goed voor sporters

Melk bevat niet alleen calcium, maar ook eiwitten. Eiwitten zorgen ervoor dat de spieren in optimale conditie blijven. Wie zich houdt aan de lijst van het Voedingscentrum op pagina 7 krijgt dagelijks voldoende eiwitten binnen. En melk lest de dorst.



Houd de hersens fit



**Een uitgerust
lichaam zorgt
voor fitte
hersenen**

Om fit te blijven, is het belangrijk dat ook onze geest in conditie blijft. Tussen de 25 en de 40 jaar draaien onze hersenen op topsnelheid. Daarna nemen concentratievermogen en onze snelheid van denken af. Het geheugen laat ons soms al een beetje in de steek. Het wordt bijvoorbeeld moeilijker om nog een buitenlandse taal te leren. Maar het kan wel en het is zaak elke uitdaging aan te gaan om de hersenen fit te houden. Hoe? Door het nieuws te volgen, nieuwsgierig en kritisch te blijven. Door vriendschappen te onderhouden en samen dingen te ondernemen.

Belangrijk: een goede nachtrust Wie een actief leven leidt, kan 's nachts ook lekker slapen. Een uitgerust lichaam functioneert op alle terreinen beter en houdt de hersens fit. Gemiddeld hebben we acht uur slaap per nacht nodig, al kan dat patroon met het ouder worden aardig veranderen. Zo'n kwart van de 50-plussers kampt met slaapproblemen. Wat helpt om beter te gaan slapen: hanteer een vast ritme.



Ritueel: Elke middag een spelletje 'Duizenden'

Jos en Truus over hersengymnastiek

Jos: 'We vinden het belangrijk het lichaam sterk en gezond te houden, maar je geest moet ook getraind worden. Ik vul elke kruiswoordpuzzel in die ik tegenkom. En de sudoku in de krant.'

Truus: 'En 's middags kaarten we. Elke dag. De een maakt het fruit voor het fruitbakje schoon, de ander schudt alvast de kaarten.'



Ga altijd op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Bouw bezigheden aan het einde van de dag rustig af, zodat het naar bed gaan geen abrupte overgang is. Zorg voor voldoende lichamelijke bezigheden, vooral in de buitenlucht. Drink niet te veel alcohol. Al slaap je van alcohol wel makkelijk in, het zorgt na enkele uren voor een onrustige slaap.

Op tijd naar de dokter Wees verstandig en ga op tijd naar de dokter. Nieuwe vaccins, medicijnen en inzichten hebben ervoor gezorgd dat we gemiddeld veel ouder en ook gezonder oud worden. Hart- en vaatziekten, diabetes, maar ook kanker hoeven niet altijd meer levensbedreigend te zijn. Mits we er op tijd bij zijn. Luister dus goed naar het lichaam en raadpleeg bij veranderingen altijd de dokter.

Grieprik 65-plussers en mensen met een ziekte als hartziekten of diabetes krijgen automatisch een oproep via de huisarts. Omdat het griepvirus verandert is het nodig elk jaar de grieprik te halen in oktober of november. Het lichaam kan dan voor de winter antistoffen aanmaken.

Fris & fit naar de 100!

Een paar tips waarmee we onze hersens blijven trainen.

- Weer terug naar de schoolbanken, waarom niet? Het Hoger Onderwijs Voor Ouderen (HOVO) bloeit. In tien jaar tijd is het aantal ouderen dat cursussen volgt aan hogeschool of universiteit gegroeid tot 15.000.
- Goed voor de hersens: een spelletje scrabble of eenvoudige berekeningen oplossen.
- Dansen is: het ritme volgen, passen onthouden, rekening houden met je danspartner. En ontzettend leuk! Het feit dat je een aantal zaken tegelijkertijd moet uitvoeren, betekent dat de hersens hard moeten werken.

Vitaminen voor de hersens

Foliumzuur zorgt ervoor dat de prikkeloverdracht in de hersens juist verloopt. Daardoor kan het geheugen goed functioneren. Ook vitamine B6 en B12 spelen een rol bij het behouden van een goed geheugen. Deze vitamines zitten o.a. in zuivel.

Zorg voor een goed gewicht



*Volg geen
crashdieet, maar
verander
langzaam de
eetgewoontes*

Jos en Truus over een goed gewicht

Truus: 'Ik vind het heel belangrijk dat ik niet te zwaar word en ook Jos' gewicht houd ik in de gaten. We eten nauwelijks zoete tussendoortjes. Ik ben gelukkig geen snoeper.'

Jos: 'Ik ben wel een zoetekauw. Ik maak elke dag weer een lekker toetje. Liefst met chocoladevla of roomyoghurt met stracciatella. Dat is favoriet.'

Truus: 'Doordat we zoveel buiten bewegen en ik gezond kook, gaat dat goed. Wat ook meespeelt, is ons regelmatig eetpatroon.

We slaan bijvoorbeeld nooit het ontbijt over. Dat is een goed én gezellig begin van de dag. Ik heb al jaren hetzelfde gewicht.'

Naarmate we ouder worden, worden we wat zwaarder en is het minder makkelijk om overtollige kilo's weer kwijt te raken. Te dikke mensen leven korter en hebben meer kans op de diabetes, hoge bloeddruk, een hartinfarct, een herseninfarct en de zogenaamde etalagebenen (pijn in de benen na een wandeling als gevolg van een zuurstoftekort in het bloed). Zelfs beperkt gewichtsverlies, zo'n 5%, zorgt al voor een aanzienlijke daling van het risico op genoemde ziektes. Ons figuur verandert naarmate we ouder worden. We 'zakken' wat meer in, de huid wordt slapper, onze rug wordt krommer en we krijgen een buikje. Dat is een natuurlijk proces. Maar let op: een te dikke buik betekent dat we te veel vetreserves hebben opgebouwd en dus te dik zijn.



Goed gewicht? Meet je BMI

Een eenvoudige manier om te bepalen of je een goed gewicht hebt is de Body Mass Index (BMI). Deel je lichaamsgewicht (in kilo's) door je lengte (in meters) in het kwadraat:

$BMI = \text{kg}/\text{m}^2$. Een BMI tussen de 20-25 betekent een goed gewicht.



Neem mee voor bij de picknick

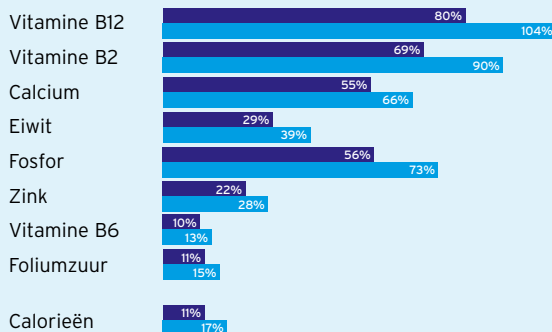
Ondervoeding komt veel voor

Hoogleraar voedingsfysiologie en veroudering Lisette de Groot: 'Uit onderzoek blijkt dat eenderde van de ouderen boven de zeventig ondervoed is. Dit geldt voor mensen in zorginstellingen. Maar ook bij zelfstandig wonenden komt ondervoeding voor. Ondervoeding ontstaat doordat mensen te weinig eten. Zo simpel is dat. Er zijn verschillende oorzaken. De eetlust neemt af onder invloed van veel factoren waaronder ziekte of medicijngebruik, mensen die depressief zijn of dementeren eten vaak minder en er zijn lichamelijk oorzaken. Oudere mensen hebben bijvoorbeeld



Calorieën & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, fosfor, foliumzuur en de vitamines B2, B6 en B12. Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 500 à 550 ml halfvolle melk op voor 51-70 jarigen? En 650 ml halfvolle melk voor 70-plussers?



Bron: Voedingscentrum en NEVO 2010

■ 51-70 jaar
■ 70+ jaar



DIËTIST



Ukie Harkema

over afvallen

'Als je ouder wordt, verandert je figuur. Dat is deels de natuur: we worden allemaal wat voller. Dat is natuurlijk wat anders dan te dik zijn. Naarmate we ouder worden, wordt afvallen moeilijker. Is dit toch nodig, dan is mijn advies: volg geen crashdiëten, maar pak het rustig aan, met kleine correcties. En blijf gezond eten: de kwaliteit van voeding is van belang! In plaats van een 'sprintje te trekken' en in twee weken vijf kilo kwijt te raken, kun je de lijnpogingen liever benaderen als het lopen van de marathon. Verdeel de krachten over een langere tijd. Doel is natuurlijk een aantal kilo's kwijt te raken, maar waar het vooral om gaat is het nieuwe gewicht zien vast te houden. Dat lukt alleen met een verandering van je eetgewoontes en een actieve leefstijl.'



Al met al weer 5 kilometer gelopen deze ochtend!



HUISARTS

Toos van
Suchtelen

over te zwaar zijn en de medische risico's daarvan

'Steeds meer mensen zijn te zwaar. Dat kan gevolgen hebben voor de gezondheid en hart- en vaatziekten en suikerziekte veroorzaken. Voor alle medische risico's die we lopen geldt: een deel is erfelijk bepaald. Als je weet dat je moeder suikerziekte heeft, loop je meer kans het ook te krijgen. Maar, ook al ben je erfelijk belast, ga niet bij de pakken neerzitten. Je kunt wel degelijk erger voorkomen. Veel bewegen en op het gewicht letten is belangrijk. Wie te zwaar is, boekt al met 5% minder gewicht een enorme gezondheidswinst. Ook belangrijk: niet roken en gezond eten. Voor ouderen geldt bovendien: kom elke dag in de buitenlucht, dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is belangrijk voor sterke botten. Overigens: niet alleen te zware mensen, maar ook te magere mensen en met name vrouwen lichter dan zestig kilo moeten extra op hun gezondheid letten. Deze laatste groep loopt een verhoogde kans op osteoporose. In onze vetten worden hormonen opgeslagen die zorgen voor een goede botopbouw.'



minder trek dan kinderen omdat de hormoonhuishouding verandert. Wie ondervoed is, loopt meer risico op infecties, complicaties bij ziekte en een trager herstel. Overgewicht krijgt vandaag de dag veel aandacht en dat is een goede zaak, maar ouderen die in korte tijd veel afvallen - meer dan 10 procent van het lichaamsgewicht in zes maanden - moeten alert zijn. Ga voor de zekerheid even naar de huisarts om uit te sluiten dat er sprake is van ondervoeding. Bij gezonde 70-plussers zien we eigenlijk liever geen gewichtsverlies, maar stabilisering van het gewicht.'

Groente ovenschotel met rundergehakt en kaas

hoofdgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 30 minuten

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Pel en snipper de ui.
- Kook de bloemkool en broccoliroosjes in water met zout in 5 minuten beetgaar. Giet ze af.
- Verhit de boter in een koekenpan. Voeg de uienknippers en het gehakt toe en bak het met een vork rul. Voeg naar smaak zout en peper toe.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het in plakjes.
- Doe de bloemkool met de broccoli in een ovenschaal. Verdeel er het gehakt over. Dek het af met de appel en aardappelschijfjes en strooi er de kaas over.
- Plaats de schotel in de oven en laat het in 15 minuten door en door heet worden.

1 kleine ui

300 gram bloemkool en
broccoliroosjes

zout en peper

1 eetlepel boter

150 gram rundergehakt

1 appel

300 gram voorgedroogde
aardappelschijfjes

50 gram geraspte jonge

30+ kaas

Bevat per eenpersoonsportie:

480 kcal, 29 g eiwit, 23 vet

(waarvan 10 g verzadigd vet),

40 g koolhydraten



RECEPTEN

300 gram panklare snijbonen
zout en peper

125 gram kipfilet

100 gram MonChou

350 gram voorgekookte mini
krieltjes, 8 kerstomaatjes

1 eetlepel boter of olie

1 eetlepel paprikapoeder

Bevat per eenpersoonsportie:

440 kcal, 26 g eiwit, 23 g vet

(waarvan 12 g verzadigd vet),

34 g koolhydraten

200 gram lintmacaroni
zout en peper, 450 gram
diepvries bladspinazie

150 gram 30+ kaas

1 eetlepel groene pesto

nootmuskaat

Bevat per eenpersoonsportie:

660 kcal, 41 g eiwit, 22 g vet

(waarvan 10 g verzadigd),

74 g koolhydraten

Krieltjespot met kipfilet en MonChou

hoofdgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 15 minuten

- Kook de snijbonen in water met zout in 5 minuten beetgaar.
- Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi ze met zout en peper. Snijd met een nat mes de MonChou in blokjes. Snijd de kers-tomaatjes doormidden.
- Verhit de boter in een wok of braadpan en bak de kipfilet 1 minuut. Voeg de krieltjes en de paprikapoeder toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag, meng de snijbonen, de tomaatjes en zout en peper naar smaak erdoor en laat het gerecht nog 5 minuten, regelmatig omscheppend, bakken. Schep voor het serveren de blokjes MonChou erdoor.

Lintmacaroni met spinazie en kruidenkaas

hoofdgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 15 minuten

- Kook de lintmacaroni (tagliatelle) volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in water met zout beetgaar.
- Verwarm de spinazie in een pannetje. Snijd de kaas in kleine blokjes.
- Giet de pasta af en doe het terug in de pan. Roer er de spinazie, de kaas en de pesto door en breng het geheel op smaak met zout en peper.



Meergranen pistolet met casselerrib en radijskwark

lunchgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 10 minuten

- Snipper het uitje zeer fijn. Snijd de radijsjes in kleine blokjes. Meng de ui en radijs door de kwark en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Snijd de pistolets overdwers doormidden. Beleg ze met de casselerrib en leg er het kwarkmengsel op.

1/2 kleine ui

8 radijsjes

*2 eetlepels magere kwark
zout en peper*

2 meergranen pistolet

*4 plakjes casselerrib of 2
plakjes gekookte ham*

Bevat per eenpersoonsportie:

185 kcal, 13 g eiwit, 3 g vet

(waarvan 2 g verzadigdvet)

26 g koolhydraten

Stapelbrood met oude kaas en peer

lunchgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 5 minuten

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Snijd de boterhammen diagonaal doormidden. Besmeer de onderste boterham met stroop en leg er de kaas op. Dek het af met een driehoek brood. Beleg dit met de veldsla en de peer en dek het geheel af met de laatste driehoek brood. Steek het brood eventueel vast met een satéprikker.

1 rijpe peer

*3 dungesneden volkoren
boterhammen*

1 eetlepel appelstroop

*2 plakken oude 30+ kaas
handvol veldsla*

Bevat per eenpersoonsportie:

230 kcal, 12 g eiwit, 5 g vet

(waarvan 3 g verzadigd vet),

35 g koolhydraten



RECEPTEN

1 prei

1 plakje gekookte ham

50 gram geraspte jonge

30+ kaas

1 eetlepel yoghurt mager

1 eetlepel slasaus

zout, versgemalen peper

toefje peterselie

Bevat per eenpersoonsportie:

115 kcal, 10 g eiwit, 8 g vet

(waarvan 4 g verzadigd vet),

2 g koolhydraten

Prei-kaassalade

Tussendoortje • Bereidingstijd 15 minuten • voor 2 personen

- Maak de prei schoon en snijd het in heel smalle ringetjes. Snijd de ham in stukjes. Schep de prei, de ham en de geraspte kaas in een kommetje door elkaar.
 - Roer de yoghurt en de slasaus door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep het sausje door de salade en garneer de salade met een toefje peterselie.
- Lekker op roggebrood.



Fruitsalade met kaas

Tussendoortje • Bereidingstijd 15 minuten • voor 2 personen

- Was de nectarine en de pruimen, snijd ze doormidden en verwijder de pit. Snijd het vrucht vlees in partjes. Schil de kiwi en snijd hem in halve plakjes. Meng de vruchten in een kom.
- Snijd de passievrucht doormidden en lepel de pitjes door de fruitsalade. Rol de Spaanse peper tussen de handen, snijd het kapje eraf en klop de zaadjes eruit. Snijd de peper in zeer dunne ringetjes.
- Maak kleine blokjes van de kaas. Snijd de banaan in plakjes en besprenkel deze met een deel van het citroensap. Doe alle ingrediënten voor de salade in de kom. Roer de honing los met de rest van het citroensap. Meng dit door de salade.

1 nectarine

1 rode pruim

1 kiwi

1 passievrucht

1 kleine rode Spaanse peper

100 gram 30+ kaas

1 banaan

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel vloeibare honing

Bevat per eenpersoonsportie:

260 kcal, 17 g eiwit, 9 g vet

(waarvan 6 g verzadigd vet),

27 g koolhydraten



Blijf lachen!

**Een vrolijk
humeur is
heilzamer
dan welke
pil ook**



Lachen is gezond. Hier worden vele onderzoeken naar gedaan. Een daarvan is de Zutphen Ouderen Studie. In dit onderzoek wordt het verband tussen een optimistische levenshouding en het risico op sterfte aan hart- en vaatziekten onderzocht. Optimisten blijken een ruim 50 procent lager risico te hebben om te overlijden aan hart- en vaatziekten dan mensen die minder optimistisch zijn. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat optimistische mensen effectiever omgaan met problemen. Een optimistische levensinstelling helpt om tegenslagen doeltreffender te overwinnen. Optimisme helpt ook bij het verwerken van de negatieve gevolgen van stressvolle gebeurtenissen, zoals ziekte.

Bron: Wageningen Universiteit en RIVM

Uit onderzoeken van het Multidisciplinair Onderzoeks Instituut naar de Relatie tussen Mensen en Dieren aan de Universiteit Utrecht (www.mri.bio.uu.nl) blijkt dat mensen die met plezier regelmatig een dier verzorgen gezonder en gelukkiger zijn en langer leven. Aaien en verzorgen verlaagt de bloeddruk en heeft een positief effect op het immuunsysteem.

Niet voor iedereen is het makkelijk positief in het leven te staan. Maar die kunst kun je leren.

- Allereerst heb je op latere leeftijd meer levenservaring en mensenkennis. Ook: meer vakkennis en relativeringsvermogen. Koester deze eigenschappen, want ze zorgen ervoor dat je rustiger tegen dingen aan kunt kijken en grotere en kleinere tegenslagen beter aankunt.
- Probeer uit elke situatie het positieve te halen. Iedereen maakt tegenslagen mee, maar als je probeert in te zien wat je ervan kunt leren, ben je er constructief mee bezig en levert het geen stress op.
- Geniet van de kleine dingen van het leven.
- Vrolijke mensen worden leuk gevonden. Ze hebben meer sociale contacten dan sombere types.



Postbus 165
2700 AD Zoetermeer
Telefoon 079-3430330
www.zuivelonline.nl

Concept en realisatie: woordenwoorden.nl • Ontwerp: michelangelo.nl • ©2006 Nederlandse Zuivel Organisatie