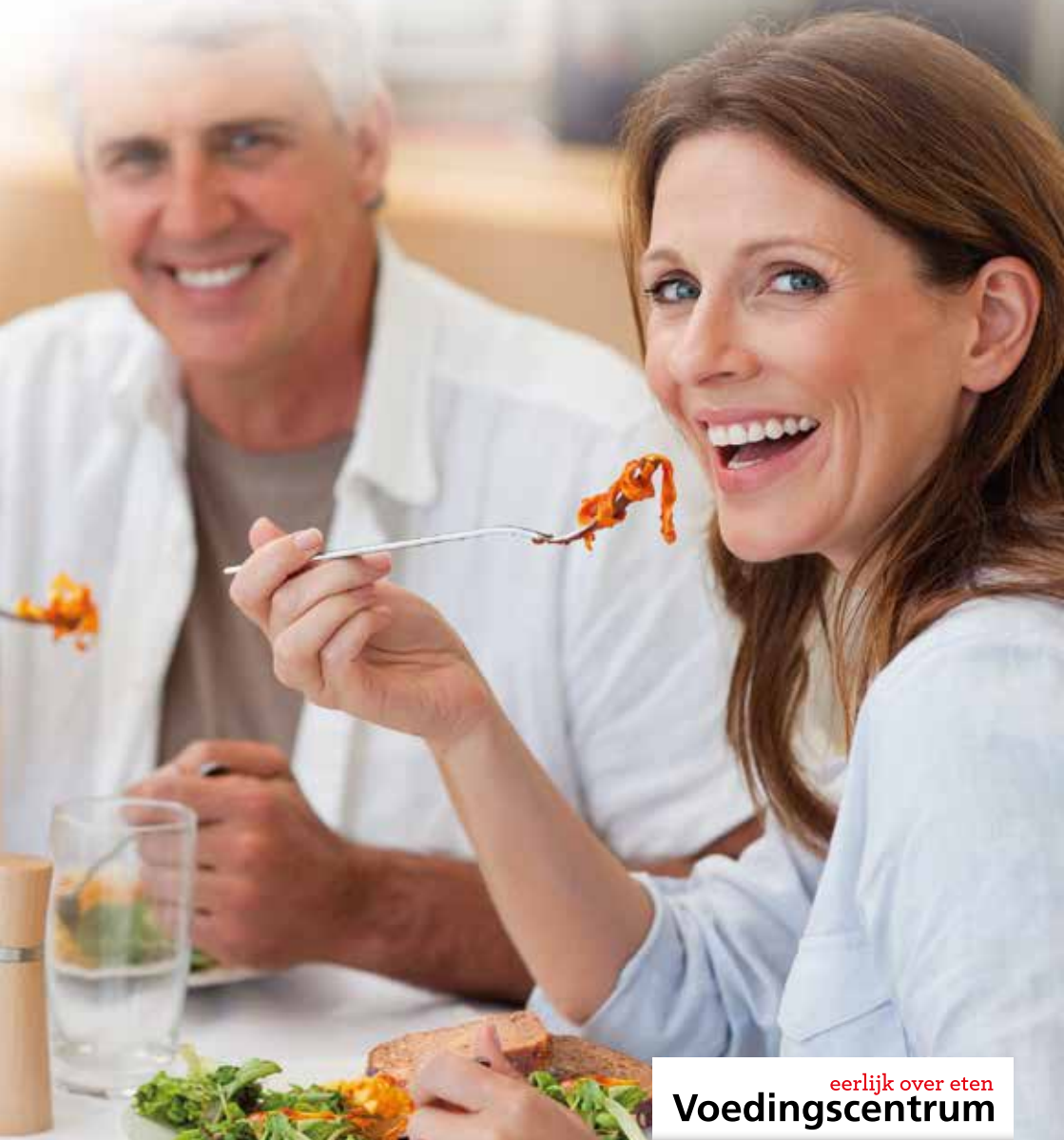


Voeding na je 50ste gezond ouder worden



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Gezond ouder worden, dat wil iedereen. Door gezond te eten en actief te blijven, zorg je goed voor je lichaam. Je blijft langer fit en de kans op chronische ziekten is kleiner. Ben je tussen de 50 en 69 jaar? De leefstijltips in deze folder kunnen handig voor je zijn.

Iets minder calorieën

Vanaf je 50ste heb je iets minder calorieën nodig. Dat komt doordat je spieren afnemen in grootte en je verbruikt dan minder energie. Bij vrouwen in de overgang kunnen hormonale veranderingen ervoor zorgen dat het lichaam er anders uit gaat zien. Er is dan een grotere kans op toename van vet rond de organen in de buik. Dit merk je aan het groter worden van je middelomtrek.

Blijf je hetzelfde eten als je gewend bent? Dan kun je langzaam aankomen. De oplossing om niet aan te komen: iets minder eten, bijvoorbeeld een boterham per dag minder en een opscheplepel aardappels minder bij de maaltijd. Daarnaast is het belangrijk om elke dag voldoende te bewegen.

Zoek je inspiratie voor gezonde recepten? Kijk op onze website voedingscentrum.nl/recepten of bestel een van onze kookboeken via voedingscentrum.nl/webshop

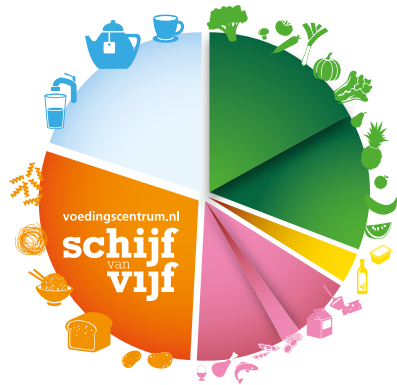


Paprikapasta met vis





Hoeveel heb je nodig?

Eten volgens de Schijf van Vijf zorgt ervoor dat je genoeg producten binnenkrijgt die goed zijn voor je gezondheid. Je krijgt zo ook alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

In de tabel hieronder lees je wat de aanbevolen hoeveelheden zijn voor 50 plussers.



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen van 51 tot 69 jaar:

	Man 51-69 jaar	Vrouw 51-69 jaar
 Groente (vers of diepvries)	250 gram	250 gram
 Fruit	2 porties	2 porties
 Bruine of volkorenboterhammen, volkoren knäckebröd	6-7 boterhammen	3-4 boterhammen
 Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen	4 opscheplepels	3-4 opscheplepels
 Vis, peulvruchten, vlees, ei	1 portie	1 portie
 Ongezouten noten	25 gram	15 gram
 Zuivel (magere of halfvolle melk en yoghurt, karnemelk en magere kwark)	3 porties	3-4 porties
 30+ kaas, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	40 gram	40 gram
 Smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	65 gram	40 gram
 Dranken (inclusief melk)	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Gezond gewicht en afvallen

Wil je weten of je een gezond gewicht hebt? Bereken dan je BMI op voedingscentrum.nl/afvallen. Ben je te zwaar en wil je afvallen? Zorg dan dat je niet meer eet dan je verbrandt. Als je daarnaast voldoende blijft bewegen, dan blijf je in balans.

In het kookboek Gezond afvallen staan handige tips, dagmenu's en heerlijke recepten. Het boek is te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum voedingscentrum.nl/webshop



Probeer de Eetwissel

Met een Eetwissel maak je stapjes binnen wat je nu al eet en drinkt. Je kunt bijvoorbeeld een keer een volkorenbroodje nemen in plaats van een wit bolletje. Of je kiest voor hüttenkäse in plaats van 48+ kaas en in plaats van een glas cola drink je een keer water. We weten namelijk dat kleine stapjes makkelijker vol te houden zijn. En zo'n klein stapje wordt sneller een nieuwe gewoonte.

Kijk op voedingscentrum.nl/eetwissel voor 18 verschillende voorbeelden en meer informatie.



Botontkalking en osteoporose

Door hormonale veranderingen hebben vooral vrouwen na de overgang meer kans op botontkalking en osteoporose, dat is botontkalking in een gevorderd stadium. Je kunt zelf een aantal dingen doen om botontkalking te vertragen.

Om botontkalking te vertragen heb je nodig:

- **Voldoende calcium**

In zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas zit calcium. Je hebt calcium nodig voor je botten. Calcium zit ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Wil of kan je geen melk nemen? Sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12 kan ook.

- **Voldoende beweging**

Het advies is om minimaal 2,5 uur per week te bewegen. Doe daarnaast 2 keer in de week spier- en botversterkende activiteiten en balansoefeningen. En voorkom veel stilzitten.

- **Vitamine D**

Vrouwen van 50 tot 70 jaar wordt aangeraden om dagelijks 10 microgram bij te slikken. Voor mannen geldt dit advies alleen als je een getinte of donkere huid hebt, overdag niet veel in de zon komt, of als je je huid bedekt. Vanaf 70 jaar wordt mannen en vrouwen aangeraden om 20 microgram vitamine D te slikken. Vitamine D-pillen zijn te koop bij een drogist, apotheek en supermarkt.



Spinaziegratin



Helpt gezond eten tegen dementie?

Kun je door gezond eten je hersenen langer gezond houden? Dat is niet zeker. Bekend is wel dat beschadiging aan hart- en bloedvaten de kans op dementie vergroot. Gezond eten volgens de Schijf van Vijf, niet roken en veel bewegen helpt om je hart- en bloedvaten gezond te houden.

Is een glas alcohol goed voor je hart?

Er zijn onderzoeken die laten zien dat een glas alcohol per dag het risico verlaagt op sommige chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten. Maar tegelijkertijd vergroot alcoholgebruik wel het risico op andere chronische ziekten, zoals darmkanker en borstkanker. Het advies is dan ook om geen alcohol te drinken of in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.



Linzen met
geroerbakte groente

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.