

GEZOND ETEN VOOR SENIOREN

met
handige
tips en
weekmenu's

BOUDEWIJN BREEDEVELD & GEORGIE DOM

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Consumentenbond

Gezond eten voor senioren

BOUDEWIJN BREEDVELD & GEORGIE DOM

GEZOND ETEN VOOR SENIOREN

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Consumentenbond

1^e druk, juni 2013

Copyright 2013 © Consumentenbond en Voedingscentrum, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteurs: Ir. Boudewijn C. Breedveld (Voedingscentrum) en Georgie Dom (Consumentenbond)

Verder werkte mee: Louis van Nieuwland (Consumentenbond)

Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen

Grafische verzorging & illustraties: PUUR Publishers/Nanette van Mourik, Ray Heinsius

Foto's: iStockphoto, Veer

ISBN 978 90 5951 226 9

NUR 440

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

Inleiding	9
01 Over eten & ouder worden	11
1.1 Richtlijnen	12
1.1a De vijf V's van gezond eten	13
1.2 Goede vetzuursamenstelling	13
1.2a Vet herkennen	15
1.2b Visvetzuren	18
1.3 Voldoende voedingsvezel	22
1.3a Groente en fruit	23
1.3b Aardappelen	24
1.3c Rijst	26
1.3d Pasta	27
1.4 Vermogen (energie)	28
1.5 Vocht	30
1.6 Vitaminen	31
1.6a Vitamine D	31
1.6b Vitamine B ₁₂	32
1.7 Minder zout	33
1.7a Zout minderen	33
1.8 Eten buiten de deur	37
1.9 Leve het etiket!	38
1.9a Ingrediëntendeclaratie	38
1.9b Aanduidingen op verpakkingen	39
1.9c Keurmerken voor eerlijke handel	40
02 Wees voedselinfecties voor	45
2.1 Allerlei soorten bederf	47
2.1a Infectie of vergiftiging?	48
2.1b Bacteriën	49
2.1c Virussen	54
2.1d Parasieten	55
2.2 Tegenmaatregelen	57
2.2a Kopen	57

	2.2b	Vorbereiden	58
	2.2c	Bereiden	58
2.3		Goed bewaren	61
	2.3a	Ongekoeld bewaren	61
	2.3b	In de koelkast	62
	2.3c	In de vriezer	65
03		Hulp bij gezonde voeding	71
3.1		Over functioneel, verrijkt, 'novel'...	72
	3.1a	Functionele voedingsmiddelen	72
	3.1b	Voedingssupplementen	73
	3.1c	Novel foods	73
	3.1d	Risico's	74
3.2		Over darmen, cholesterol, diabetes en kanker	75
	3.2a	Voor gezonde darmen	75
	3.2b	Tegen hart- en vaatziekten	76
	3.2c	Tegen diabetes type-2	77
	3.2d	Tegen dikkedarmkanker	77
3.3		Heilzame kruiden?	78
	3.3a	Knoflook (<i>Allium sativum</i>)	78
	3.3b	Ginseng	79
	3.3c	Echinacea	79
	3.3d	Sint-janskruid	79
	3.3e	Ginkgo	80
3.4		Slim klaarmaken	82
	3.4a	Magnetron	83
	3.4b	Roerbakken	84
	3.4c	Stomen	85
3.5		Voedingsperikelen en leeftijd	87
	3.5a	Kauwproblemen	87
	3.5b	Lastig slikken	87
	3.5c	Verstopping	87
	3.5d	Te weinig vocht	87
	3.5e	Medicijngebruik	88
	3.5f	Minder trek	90

04	Voeding & gezondheid	91
4.1	Osteoporose	92
	4.1a Risico verkleinen met calcium	92
	4.1b Ook vitamine D	95
	4.1c Nog meer tips	96
4.2	Diabetes	97
	4.2a Wat kan ik ertegen doen?	99
	4.2b En mijn voeding?	100
	4.2c En nu de praktijk	105
4.3	Hart- en vaatziekten	111
	4.3a Risicofactoren	111
4.4	Kanker	118
	4.4a Kanker en voeding	118
4.5	Maag- en darmproblemen	126
	4.5a Algemene tips voor de spijsvertering	127
	4.5b Aspecifieke maagklachten	129
	4.5c Misselijkheid en een opgeblazen gevoel	130
	4.5d Brandend maagzuur	130
	4.5e Chronische darmontstekingen	131
	4.5f Darmkrampen en prikkelbaredarmsyndroom	131
	4.5g Diarree	133
	4.5h Gasvorming en winderigheid	133
	4.5i Maagzweer	134
	4.5j Verstopping	134
4.6	Overgewicht	137
	4.6a Wanneer ben ik te zwaar?	137
	4.6b Oorzaken	138
	4.6c Hoe val ik af?	139
4.7	Ondervoeding	144
	4.7a Wanneer is er sprake van ondervoeding?	144
	4.7b Wat valt eraan te doen?	145
	Bijlage: weekmenu's	149
	Weekmenu 51 – 70 jaar	150
	Weekmenu 70+	157

INLEIDING

Gezond zijn wordt, naarmate we ouder worden, steeds belangrijker. De juiste voeding vervult daarbij een grote rol (net als niet roken, voldoende bewegen en een matig alcoholgebruik). Als we wat meer groente, fruit en vis en wat minder zout, verzadigde vetzuren en transvetzuren zouden eten, zou het aantal aan de voedingssamenstelling toegeschreven ziekte- én sterfgevallen met ongeveer de helft kunnen worden verminderd. Daarnaast zou een gemiddeld gewichtsverlies van 3 kg per persoon ongeveer een kwart van de ziekte- en sterfgevallen die met (ernstig) overgewicht in verband worden gebracht schelen.

Dit boek helpt u bij het vinden van een gezond voedingspatroon, dat vooral geschikt is als u al wat ouder bent.

In hoofdstuk 1 krijgt u nuttige informatie over gezond eten, toegespitst op senioren. U leest over inzichten met betrekking tot de vetzuursamenstelling en over de veelzijdige functies van vezels. Ook krijgt u informatie over het voorkomen van overgewicht en te veel zout gebruik, en over het belang van extra vitamine D.

Omdat voedselvergiftiging vooral bij ouderen extra gezondheidsrisico's met zich brengt, leest u in hoofdstuk 2 hoe u grip houdt op bacteriën, parasieten en virussen.

Het derde hoofdstuk gaat onder meer over voedingsproducten en kruiden met een gezondheidsclaim, zoals de zuiveldrankjes die goed voor onze darmen zouden zijn. Ook gaan we hier in op perikelen die een gezond voedingspatroon van senioren belemmeren, zoals kauw- en slikproblemen en weinig eetlust.

Op oudere leeftijd kunnen we te maken krijgen met bepaalde ziekten en kwalen, zoals osteoporose, diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, obstipatie en overgewicht, maar ook juist ondervoeding. Gelukkig kunnen we daar via ons eten invloed op hebben, zoals u in hoofdstuk 4 leest.

De theoretische basis die in de eerste vier hoofdstukken is gelegd, vindt een praktisch vervolg in hoofdstuk 5. Hier vindt u twee handige weekrecepten, een gebaseerd op de aanbevolen hoeveelheden voor mensen van 51 tot 70 jaar en een gebaseerd op de aanbevolen hoeveelheden voor mensen van 71 jaar en ouder.

U zult zien dat u dit boek vaak ter hand gaat nemen. Smakelijk eten!

Boudewijn Breedveld is adjunct-directeur bij het Voedingencentrum. Als voedingskundige is hij helemaal thuis op het gebied van gezond eten.

Georgie Dom schrijft al meer dan 25 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Gezondheid, voeding en bewegen genieten haar speciale belangstelling.

