

2. Gezond eten voor senioren

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, of je nu oud of jong bent. Maar iedere leeftijdsgroep heeft zijn eigen specifieke behoeften. Als we ouder worden vinden er tal van veranderingen plaats in het lichaam. Deze veranderingen hebben invloed op het lichaam en maken dat we van bepaalde stoffen meer nodig hebben.



Bloedvaten

Voor de ouder wordende mens is het belangrijk om te zorgen voor gezonde bloedvaten. Het bloed moet immers goed door het lichaam kunnen stromen. Als de bloedvaten nauwer worden, kan het bloed niet makkelijk stromen en soms niet alle delen van het lichaam bereiken. Dit heeft natuurlijk consequenties voor de gezondheid. Voedingsmiddelen die zorgen dat de bloedvaten schoon blijven zijn bijvoorbeeld knoflook, (blauwe) druiven, bessen, olijfolie, vette vis, appels, tomaten en groene thee.

Sterke botten

Als mensen wat ouder zijn kunnen de botten wat brozer worden. Ze zijn minder sterk. Er is een verhoogde kans op botbreuken. Om onze botten sterk te houden hebben we vitamine D en calcium nodig. Vitamine D kunnen we zelf maken met behulp van zonlicht. Om voldoende vitamine D te maken moeten we dagelijks, als de zon op het hoogst staat, zo bloot mogelijk (zonder ons in te smeren) 20 minuten in de zon liggen. Dit is voor de meeste mensen onhaalbaar. Het is daarom aan te bevelen om extra vitamine D te slikken. Calcium is gemakkelijk te vinden in soja, groene bladgroenten, zuivel, sardientjes en amandelen.

Afweersysteem

Ons immuunsysteem moet elke dag weer vechten tegen

ziekmakende organismen, stoffen of infectieziekten. Het is daarom zeer belangrijk om te zorgen dat het afweersysteem voldoende voedingsstoffen krijgt. Denk aan voeding zoals yoghurt, zuurkool, karnemelk, miso (= een Japanse voedsel toevoeging), broccoli, bloemkool, zaden, vette vis, noten, citrusfruit, gember, knoflook, bessen en kokosolie.

Spieren

Als we ouder worden verandert de samenstelling van het lichaam. De spiermassa wordt minder, er komt meer lichaamsvet. Senioren moeten daarom voldoende eiwitten eten om de spiermassa intact te houden. Belangrijke voedingsmiddelen voor spieren zijn eieren, vlees, kwark, vis maar ook bananen, chocolade en noten vanwege het magnesium. Magnesium zorgt ervoor dat de spieren niet krampen, waar veel senioren klachten over hebben.

Gezonde voeding voor ouderen

Voeding blijkt dus meer te zijn dan alleen eten. Het is uitermate belangrijk dat de ouderen gezond blijven eten om te zorgen dat het afweersysteem sterk is en de geest helder blijft, de spiermassa intact blijft en de botten stevig zijn. Gezond eten kan veel gezondheidswinst opleveren.

Maar wat moeten senioren nu eten om gezond en sterk te blijven?

Er bestaat geen doorsnee senior, maar in het algemeen kun je het onderstaande lijstje als richtlijn gebruiken.

- Groenten: 200 gram per dag. Dit mag gekookt of rauw zijn. Een handige manier om veel groenten te eten is een kopje (groenten) soep
- Fruit: 2 porties per dag. Gedroogd fruit telt ook mee.
- Aardappels, rijst, pasta: 2-3 opscheplepels per dag
- Kaas of vleeswaren: 2 plakjes per dag
- Eieren: 1 per dag
- Vlees, vis of vleesvervangers: 75 gram per dag
- Vocht: 1,5 tot 2 liter per dag