

De werkgroep Gezond Ouder Worden Druten geeft u wekelijks tips om gezond ouder te worden. Deze week Voeding & Valpreventie, door Marie-Claire van Emden, Diëtist Zorggroep Maas & Waal en Esther van Beest, Diëtist Diëtheek Wijchen – Beuningen – Druten.



Bij het ouder worden verliezen gewrichten hun soepelheid en worden botten en spieren minder sterk. Daar komt bij dat er vaak wat minder goed gegeten wordt. Dit wordt bijvoorbeeld veroorzaakt door minder eetlust, kauw- of slikproblemen of geen maaltijden meer kunnen bereiden. Bij ongewenst afvallen neemt de spierkracht af. Hierdoor wordt de voedingstoestand slechter en het risico op vallen groter.

Belangrijke voedingsstoffen

Eiwitten, vitamine D en calcium zijn belangrijke voedingsstoffen voor spierkracht en botdichtheid.

Eiwitten zijn bouwstoffen voor spieren. Ouderen hebben extra eiwitten nodig. Dit komt doordat eiwitten minder efficiënt worden omgezet in spiermassa door slijtage bij veroudering. Eiwitten zitten met name in vlees, vis, melk, kaas en eieren.

Calcium draagt bij aan opbouw en onderhoud van onze botten en aan een goede werking van bijvoorbeeld onze spieren. Calcium zit met name in melk, melkproducten en groene groenten.

Vitamine D zorgt dat botten meer calcium kunnen opnemen en draagt bij aan behoud van sterke botten en een goede werking van spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Daarnaast zit het in vette vis, halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Aan iedereen van 70 jaar of ouder wordt een supplement met dagelijks 20 microgram vitamine D geadviseerd.

Twijfelt u of uw voeding wel alles biedt wat u nodig heeft?
De diëtist biedt hulp.