



Voeding en gezondheid



Diëtistenpraktijk Meierijstad



Stephan van Rooij

31 jaar

Diëtist bij

- **Dietistenpraktijk Meierijstad**
 - **Schijndel (Avantilaan 7)**
 - **Sint Oedenrode (Ollandseweg 86)**

Aandachtsvelden:

**Diabetes mellitus, hart en vaatziekten,
ondervoeding en ouderenzorg**

Woord vooraf

- ▶ ALLES wat ik vandaag bespreek zijn algemene richtlijnen
 - ▶ Ze zijn:
 - Voor iedereen van toepassing
 - Voor niemand van toepassing
 - Heeft u een persoonlijk dieetadvies?
 - Dat gaat altijd boven hetgeen wat ik u vandaag vertel!

Stelling 1

Als we ouder worden dan daalt de energiebehoefte!

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Energiebehoefte

Omdat oudere mensen over het algemeen steeds minder bewegen, neemt de hoeveelheid spierweefsel af. De stofwisseling daalt

→ Per 10 jaar met 2 à 3 %.

De energiebehoefte neemt dus af met een hogere leeftijd.

Deze afname kan leiden tot het ontwikkelen van overgewicht, wanneer je niet wat minder eet. Beperk daarom het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid, zoals frisdrank, alcohol en snacks

Stelling 2

Ik gebruik geen extra zout bij de warme maaltijd. Dus ik krijg niet te veel zout binnen!

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Zout

Bijna iedereen krijgt te veel zout binnen!

→ Je mag maximaal 6 gram zout per dag binnenkrijgen

→ dat is inclusief het zout wat al in de producten zit!

<https://www.nierstichting.nl/zoutmeter>

Beperk de hoeveelheid zout in de voeding, om een hoge bloeddruk te voorkomen en omdat de nierfunctie afneemt. Hierbij is het ook belangrijk om voldoende te drinken.

Veel zout?

- ▶ Chips
- ▶ pizza's
- ▶ Soepen
- ▶ Kant-en-klaarmaaltijden
- ▶ Brood
- ▶ Vlees
- ▶ Vleeswaren
- ▶ Kaas

Stelling 3

Per dag heb ik 1.5 liter vocht nodig

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Vocht

Op latere leeftijd neemt de nierfunctie af. Er is daarom meer urine nodig om afvalstoffen af te voeren. Dus moeten ouderen meer drinken: ongeveer 1,7 liter/dag.

Wat telt er allemaal mee bij vocht?

Stelling 4

Per week moet ik 1 x vette vis eten?

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Vis

Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt het risico op fatale coronaire hartziekten.

- Atlantische zalm
- Haring
- Makreel
- Sardines
- Het maakt niet uit of je verse vis gebruikt of vis uit diepvries of blik, behalve bij zalm. Uit blik of diepvries gaat het vaak om minder vette zalm uit de Stille Oceaan. We noemen vis 'vet' als er meer dan 10% vet inzit. Je kunt dit checken op het etiket.

Stelling 5

▶ Volkorenproducten mag ik maximaal 3 x per week gebruiken?

- ▶ Eens
- ▶ Oneens

Volkorenproducten

Het eten van volkoren producten verlaagt risico op bepaalde hartziekten en diabetes type 2. Verder zijn volkoren graanproducten een belangrijke leverancier van koolhydraten, vezels, ijzer en B-vitamines.

- ▶ Zilvervliesrijst i.p.v. witte rijst
- ▶ Volkorenbrood i.p.v. wit/bruin brood
- ▶ Volkorenpasta's i.p.v. witte varianten

Stelling 6

Ik heb geen extra Vitamine D nodig!

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Slik extra vitamine D voor gezonde botten

	Leeftijd	Wie	VIT D (in mcg)
Kinderen	0 - 3 jaar	Iedereen	10
Vrouwen	4 - 49 jaar	Donkere huidkleur en/of niet genoeg buiten komen	10
	50-69 jaar	Iedereen	10
	70+	Iedereen	20
Zwangere		Iedereen	10
Mannen	4 - 69 jaar	Donkere huidkleur en/of niet genoeg buiten komen	10
	70+	Iedereen	20

Calcium

Calcium of kalk is een mineraal dat nodig is voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Als je voldoende calcium binnenkrijgt, heb je op latere leeftijd minder kans op botontkalking

3-4 x per dag een portie zuivel!

Stelling

1 glas alcohol per dag is gezond

- ▶ Eens?
- ▶ Oneens?

Alcohol

Bij maximaal 1 glas per dag lijkt de kans af te nemen op:

- Hart- en vaatziekten
- Dementie
- Longkanker.
- Diabetes type 2

Meer drinken dan een glas per dag leidt niet tot meer gezondheidswinst en is ongunstig.

Maar de kans op borstkanker stijgt al vanaf het drinken van 1 glas per dag.

En.....

Alcohol 2

Bij meer dan 2 glazen alcohol per dag, neemt de kans toe op:

- Mond- en keelholte kanker
- Strottenhoofd en slokdarmkanker
- Dikke darm, endeldarm en longkanker

Daarvoor is duidelijk wetenschappelijk bewijs. Als je daarnaast rookt is het schadelijke effect nog groter.

Alcohol 3

DUS?

Matig alcoholgebruik van 1 glas per dag heeft positieve en negatieve gezondheidseffecten. Meer alcohol drinken heeft alleen maar negatieve effecten. Vanwege deze effecten geldt het advies geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit advies is hetzelfde voor mannen en vrouwen.

Vetten

Verzadigd vet = verkeerd

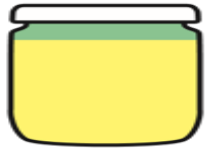
→ Verhoogd je LDL gehalte in het bloed

Onverzadigd vet = OK

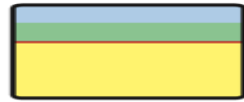
→ Verhoogd je HDL gehalte in het bloed

Samenstelling vetten

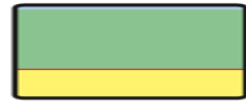
Vervang producten met **veel verzadigd** vet



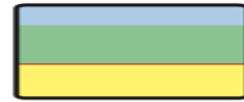
KOKOSVET



ROOMBOTER

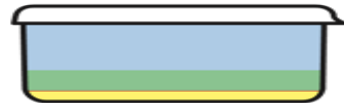


HARD BAK-
EN BRAADVET

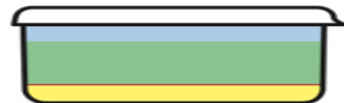


HARDE
MARGARINE

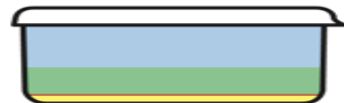
...door producten met **veel onverzadigd** vet



HALVARINE



ZACHTE
MARGARINE



DIEET
MARGARINE



OLIJFOLIE



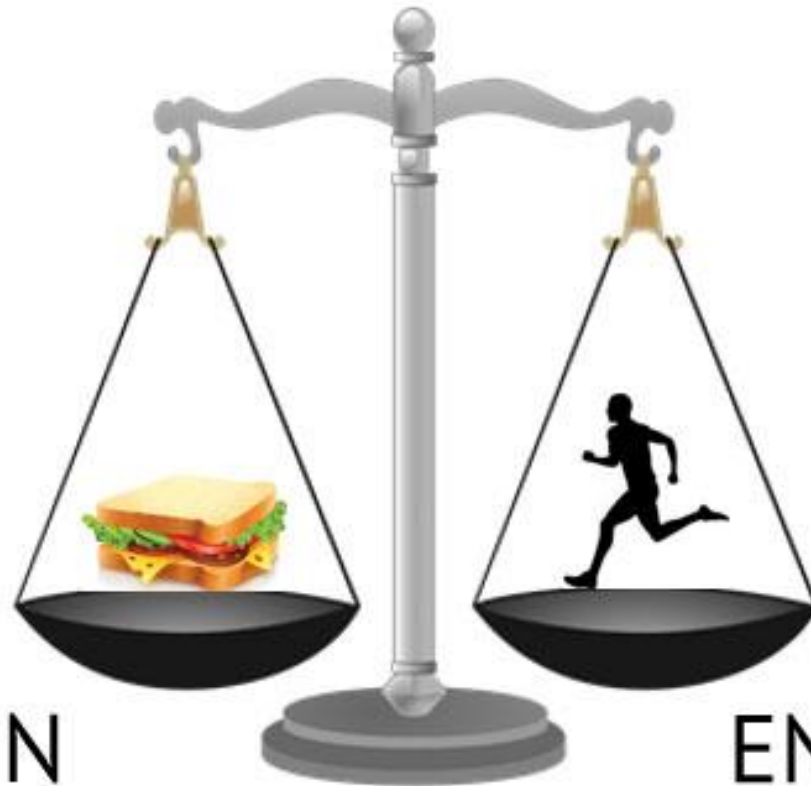
ZONNE-
BLOEMOLIE



VLOEIBAAR
BAK- EN
BRAADVET

- verzadigd vet
- transvet
- onverzadigd vet
- water

Energiebalans (optioneel)



ENERGIE IN
(ETEN & DRINKEN)

ENERGIE UIT
(VERBRANDING & BEWEGING)

Sarcopenie (optioneel)

Als gevolg van ouder worden, ziekte en verminderde lichamelijke activiteit treedt verlies van spiermassa en spierfunctie op.

Vanaf het 30e levensjaar en verloopt progressief, zodat het na het 70e levensjaar steeds vaker zorgt voor fysieke problemen.

Om sarcopenie te voorkomen of tegen te gaan, zijn spierversterkende activiteiten en het innemen van genoeg eiwit belangrijk.

Termen op verpakkingen(optioneel)

- ▶ Light
- ▶ Zero
- ▶ Halva
- ▶ Mager
- ▶ 0% vet
- ▶ Geen suiker toegevoegd