



# Gezonde voeding voor 75-plussers

40.047N

## Dagelijkse aanbevelingen aan de hand van de actieve voedingsdriehoek



	Vrouwen	Mannen
<b>Beweging</b>	In de mate van het mogelijke	
<b>Water</b>	Min. 1,5 l	
<b>Graanproducten en aardappelen</b> Brood Aardappelen	5 – 7 sneden 3 – 4 stuks (210 - 280 g)	7 – 9 sneden 3,5 – 4 stuks (250 – 280 g)
<b>Groenten</b>	300 g	
<b>Fruit</b>	2 – 3 stuks	
<b>Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</b> Melk Kaas	3 glazen (600 ml) 1 – 2 sneden (20 – 40 g)	
<b>Vlees, vis, eieren en vervangproducten</b>	100 g	
<b>Smeer- en bereidingsvet</b> Op brood Voor de bereiding	5 g/snede 10 – 15 g	

## Beweging

Lichaamsbeweging is goed voor het behoud van de hoeveelheid spieren en de werking ervan. Een kinesist(e) of ergotherapeut(e) kan u hierbij helpen.

## Water

Voldoende drinken is heel belangrijk, onder meer om uitdroging te voorkomen. Drinken die tot de watergroep behoren zijn:

- Water
- Koffie
- Thee
- Bouillon
- Light-frisdrank (max. 1/2<sup>de</sup> liter per dag)

## Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen leveren belangrijke stoffen voor het lichaam. Volkoren producten krijgen de voorrang, omdat zij meer vezels, vitaminen en mineralen bevatten, dus:

- Wit brood vervangen door donker brood (hoe donkerder, hoe beter)
- Witte pasta vervangen door volkoren pasta
- Witte rijst vervangen door zilvervliesrijst



Het gebruik van vetstof voor de bereiding moet worden beperkt:

- Puree kan perfect worden klaargemaakt met enkel aardappelen, halfvolle melk, nootmuskaat, peper en zout.
- Gekookte aardappelen leveren veel minder vetten dan gebakken aardappelen.
- Het gebruik van frietolie dient te worden beperkt tot maximaal 1 keer om de 2 weken.

## Groenten en fruit

Groenten en fruit leveren beiden belangrijke stoffen voor het lichaam, maar kunnen elkaar niet vervangen. Daarom dient dagelijks van beiden te worden gegeten. U dient zoveel mogelijk af te wisselen tussen de verschillende soorten.



Om dagelijks voldoende groenten te eten, kunt u naast de groenten bij de warme maaltijd ook groenten eten bij de boterhammen. Dit kan onder de vorm van:

- Soep
- Rauwkost
- Gekookte en eventueel afgekoelde groenten (zoals bloemkool, prinsessenboontjes, ...)

Vers fruit krijgt de voorrang. Wanneer u liever blikfruit eet, kies dan voor blikfruit op eigen sap.

### Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Deze producten zijn belangrijke bronnen van calcium, die nodig is voor het onderhoud van de beenderen. Omdat deze producten ook veel vet en mogelijk veel suiker bevatten, is het aanbevolen om te kiezen voor:

- Halfvolle melk of ongesuikerde karnemelk
- Magere yoghurt
- Melkdesserten op basis van magere melk
- Magere kazen of light-kazen
- Ongezoete calciumverrijkte sojaproducten



### Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Kies bij voorkeur voor mager vlees en charcuterie (vlees die niet door een molen is gepasseerd, kan worden beschouwd als mager). Ook vlees met chapelure rond is minder goed, aangezien deze soorten vlees veel meer vet opnemen uit de pan.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Rund: biefstuk, rosbief, zuivere american, ...
- Varken: varkenshaasje, filetkotelet, achterham (ontvet), ...
- Kalf: rollade, kalfslapje, fricandeau, ...
- Paard: alle soorten
- Gevogelte: borst, bout, kipfilet (al dan niet met tuinkruiden), ...
- ...



Vervang bij voorkeur 2 maal per week vlees door vis.  
Eet bij voorkeur niet meer dan 2 eieren per week.

### Smeer- en bereidingsvet

Kies bij voorkeur voor een margarine of minarine voor op de boterham. Het gebruik ervan dient te worden gematigd (één kant van de boterham dun smeren).

Om te bakken wordt aanbevolen om een zachte of vloeibare margarine te gebruiken. Ook hier dient het gebruik te worden gematigd (maximum 1 afgestreken eetlepel per persoon per maaltijd).

### Restgroep

Tot de restgroep behoren voedingsmiddelen rijk aan vet en/of suiker, zoals frisdranken, alcoholische dranken, koek, gebak, chocolade, chips, snoep, sauzen, ...



Deze groep hangt niet vast aan de actieve voedingsdriehoek, wat wil zeggen dat we deze producten eigenlijk niet nodig hebben. Het gebruik van deze producten dient dan ook zoveel mogelijk te worden vermeden.

Voor meer informatie of dieetadvies kun je ons bereiken op het telefoonnummer: 057/35 66