

Met het ouder worden verbruikt je lichaam doorgaans minder energie. Daardoor is je energiebehoefte lager en is het normaal dat je kleinere porties eet. Een vermindering van de energie-inname mag echter niet ten koste gaan van een voldoende inname van voedingsstoffen.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

- Eet op regelmatige tijdstippen.
- Streef naar 3 hoofdmaaltijden per dag (en eventueel 3 tussendoortjes).
- Let erop dat je voeding voldoende **eiwitten** en **calcium** bevat. Dat zijn belangrijke bouwstenen ter ondersteuning van spieren en botten.
- Let erop dat je voeding voldoende **vezels** bevat. Vezels dragen bij tot een goede darmwerking, wat zowel constipatie als diarree kan helpen voorkomen of reguleren.
- Beperk de inname van snelle en/of toegevoegde **suikers**.
- Drink voldoende (1,5 liter/dag), bij voorkeur water.
- Matig de inname van alcohol.

HOE DOE JE DAT IN DE PRAKTIJK?

- Vervang witte graanproducten door **volkoren** varianten.
- Streef naar 2 tot 3 porties **fruit** per dag.
- Eet elke dag **groenten**:
 - ▶ Vul de helft van je bord met groenten bij een warme maaltijd.
 - ▶ Salade of soep vormen een ideale aanvulling bij de tweede broodmaaltijd.
 - ▶ Snackgroenten zoals snoeptomaten, komkommer, radijzen, wortel, ... zijn ideaal als tussendoortje.
- Streef naar 4 porties **zuivelproducten** per dag:
 - ▶ Kies voor volle melk en volle melkproducten (yoghurt, platte kaas).
 - ▶ Als je voor een plantaardig alternatief kiest, let er dan op dat het verrijkt is met calcium.
 - ▶ Vervang volle room door magere room of een plantaardig alternatief.
- Voeg dagelijks **noten** toe aan je eetpatroon, bij voorkeur noten zonder toevoeging van zout of suiker.
 - ▶ Een handvol noten (20 à 30 gram) is ideaal als tussendoortje.
 - ▶ Wissel klassiek broodbeleg af met 100% notenpasta.
- Beperk je gebruik van **vetstof**:
 - ▶ Geef voor de broodmaaltijd de voorkeur aan zachte, smeerbare margarines. Beperk je gebruik tot 1 mespunt (5 gram) per sneetje.
 - ▶ Gebruik bij voorkeur zachte of vloeibare margarines of vloeibare plantaardige oliën voor het bereiden van de warme maaltijd. Beperk dit tot 1 eetlepel vetstof per persoon per maaltijd.
- Beperk de inname van (toegevoegde) **suikers**:
 - ▶ Vervang frisdrank door lightfrisdrank.
 - ▶ Vervang suiker door zoetstof.
 - ▶ Voedingsmiddelen rijk aan snelle suikers zoals taart, gebak, snoep en chocolade horen niet dagelijks thuis in een gevarieerd eetpatroon. Eet deze niet te vaak en kies voor kleine porties.