

zout toevoegen aan het eten als het op uw bord ligt. Maar wees daar wel voorzichtig mee, want u doet er al gauw te veel op.

Advies 4: Neem snacks waaraan geen zout is toegevoegd. Neem bijvoorbeeld i.p.v. gezouten nootjes (zoals gemengde noten, cashewnoten en pinda's) ongezouten nootjes. En i.p.v. gezouten chips natriumarme chips.

Advies 5: In producten als vlees en kaas zit ook best veel zout. Eet dus niet meer dan noodzakelijk is. Neem bij de borrel minder/ geen blokjes vlees of kaas, maar bijvoorbeeld ongezouten nootjes, uitjes, augurken etc. Wat ook kan is ongezouten toastjes eten met een lekkere dip erop. Wilt u toch graag een kaasproduct: Petrella (bieslookkaas) bevat niet zo veel zout. Nog een voordeel van minder vlees en kaas eten is dat u minder verzadigd vet eet, want in vlees en kaas zit verzadigd vet.

---

*Beste heer/mevrouw,*

*Als eerstejaars studente Voeding & Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool heb ik onderzoek gedaan naar voeding onder ouderen. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden in woonzorgcentrum Driehoorne in Alphen aan den Rijn. Onderdelen van deze opdracht waren: een enquête houden onder een deel van de bewoners van Driehoorne, het verzorgen van een voorlichtingsbijeenkomst en het schrijven van een brochure met daarin aanbevelingen over goede voeding voor ouderen.*

*Ik dank u vriendelijk voor uw aanwezigheid tijdens mijn Voorlichting 'Goede Voeding'. Hopelijk bent u iets wijzer geworden over welke producten u het beste kunt kiezen en over wat Goede Voeding voor 65-plussers inhoudt. Ik hoop dat deze brochure voor u een handige leidraad is en u zal helpen bij het maken van goede, gezonde keuzes met betrekking tot voeding.*

*Met vriendelijke groeten,*

*Femke van Wermeskerken*

# Brochure voorlichting Goede Voeding

**Vrijdag 27 mei 2016**



*Door: Femke van Wermeskerken,  
eerstejaars Voeding & Diëtetiek  
studente aan de Haagse Hogeschool*

*In samenwerking met: Katrien Blaauw, diëtiste  
VodiService, Driehoorne*

**VODI**  **Service**  
efficiënt in voedingsinformatie

## Vezels

### Wat zijn voedingsvezels precies?

Voedingsvezels zijn de delen van planten die wij als mens niet kunnen verteren. Het zijn bijvoorbeeld de wanden van plantencellen. Of het vliesje dat om een tarwekorrel zit.

### Waarom zijn ze belangrijk?

Vezels zijn belangrijk, omdat ze de darmbewegingen stimuleren. Maar ook houden ze vocht in de ontlasting vast, zodat u zachte ontlasting krijgt.

Ze zijn dus heel goed tegen obstipatie en aambeien!

Daarnaast hebben ze nog een heel functionele eigenschap.

Ze zorgen voor een verzadigd gevoel in de maag, zodat u niet té veel eet. Zo zorgen vezels ervoor dat u niet te veel aankomt.

### Maar:

De gemiddelde 65-plusser krijgt veel te weinig vezels binnen.

### Advies

De optimale consumptie vezels is 25 gram per dag voor vrouwen en 30 gram per dag voor mannen.

### Hoe krijgt u meer vezels binnen?

Voedingsvezels zitten in plantaardige producten.

Belangrijke bronnen zijn: graanproducten (zoals volkorenbrood, haver (voor in de havermoutpap) en muesli), maar ook in fruit en groente zitten vezels. Andere bronnen zijn: peulvruchten (zoals bruine bonen, erwten, linzen en sperziebonen), aardappelen, volkorenpastas en zilvervliesrijst.

### Handige leidraad:

| Product                       | Grammen vezels |
|-------------------------------|----------------|
| 1 snee volkorenbrood          | 2 gram         |
| 1 stuk fruit/1 schaalje fruit | 2 gram         |
| 1 schaalje gedroogd fruit     | 5 gram         |
| 1 opscheplepel aardappelen    | 1 gram         |
| 1 opscheplepel groente        | 1,5 gram       |

### Waar zit veel zout in en waar moet u dus op letten?

Gemiddeld zit 80% van het zout dat we binnenkrijgen in het eten en drinken dat we kopen in de winkel of in de horeca. De overige 20% van het zout voegen we zelf toe bij het koken of aan tafel.

Van nature zit er niet zoveel zout in het eten. Het meeste zout voegen fabrikanten toe om het eten op smaak te brengen en/of de houdbaarheid van het product te verlengen. Of het zout is nodig bij de bereiding van eten. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vleeswaren, vis, kaas en gefermenteerde groenten zoals zuurkool. Daarnaast zorgt zout bij sommige producten voor de juiste structuur, zoals bij brood, kaas en sommige vleesproducten.

De belangrijkste bronnen van zout in de Nederlandse voeding zijn brood, vleesproducten en kaas. Ook zit er veel zout in kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, soepen, sauzen en hartige snacks. Zout zit niet alleen in producten waarbij het duidelijk te proeven is, maar ook in bijvoorbeeld roomijs, koekjes of gebak.

### Advies

Er zijn 5 adviezen te geven m.b.t. de zoutinname:

Advies 1: Kijk uit met alles wat kant –en klaar is en wat in potjes en blikken zit. Er zit meestal zout in om het langer te bewaren. Kijk op de voedingswaarden op de verpakking.

Advies 2: Als u soep maakt, doe er dan bijvoorbeeld slechts een half blokje bouillon in. Het smaakt vrijwel hetzelfde. In een bouillonblokje zit ruim 2 gram zout. Als u de helft gebruikt scheelt dat 1 gram. Het beste is om helemaal geen bouillonblokje in de soep te doen. U kan de soep ook op smaak maken met kruiden. Voor groentesoep kan u bijvoorbeeld een bos peterselie gebruiken, bij champignonsoep kunt u denken aan een paar takjes dragon of rozemarijn. En in tomatensoep: basilicum.

Advies 3: Kijk uit met het toevoegen van zout tijdens de bereiding van eten. Wees extra voorzichtig met kant –en klare vleeskruiden. Meestal bestaan die voor 70% uit zout. Verder: voeg geen zout toe tijdens koken en bakken. Als u eten zonder zout echt niet lekker vindt kunt u altijd nog

En het 'slechte' cholesterol verhoogt weer de kans op hart –en vaatziekten. Enkelvoudig onverzadigde vetten zijn niet slecht, maar u heeft ze ook niet nodig. Meervoudig onverzadigde vetten zijn wél goed, want deze heeft u nodig voor het 'goede' cholesterol. Het 'goede' cholesterol laat het 'slechte' cholesterol dalen en verlaagt zo de kans op het krijgen van hart –en vaatziekten.

#### Maar:

Veel ouderen eten best veel verzadigde vetten en niet zo veel meervoudig onverzadigde vetten. Dat kan dus beter!

#### Waar zit veel verzadigd vet in?

Eigenlijk zit in al het dierlijk vlees verzadigd vet. Behalve in vis: in vis zitten juist veel onverzadigde vetten. Over het algemeen is vlees dat bewerkt (bijv. worst, paté e.d.) is vetter dan onbewerkt vlees. Verder is gevogelte over het algemeen mager vlees. In kaas en andere zuivelproducten zit ook relatief veel verzadigd vet. En over het algemeen geldt: hoe ouder de kaas, hoe vetter de kaas is.

#### Waar zitten veel onverzadigde vetten in?

Hoge concentraties (meervoudig) onverzadigde vetten komen, behalve in vis, alleen voor in plantaardige producten. Voorbeelden zijn: olijven, avocado's, noten en zaden (zoals lijnzaad).

#### Advies:

Het is niet aan de raden om minder zuivelproducten en/of vlees te eten, maar wél om meer magere producten te eten. Daarom wordt het aanbevolen om mager vlees, minder vette kaas en andere magere (of halfvolle) producten te eten en te drinken. Daarnaast is het aan de raden om meer onverzadigde vetten te eten. U kunt in de tabellen op de volgende pagina zien waar veel verzadigd vet in zit.

In tabel 1 ziet u hoeveel procent vet in welke soort vleeswaar en vleesproduct zit.

In tabel 2 ziet u hoeveel procent vet in welke soort kaas zit. Hoe lager het getal voor de '+', hoe minder vet er in de kaas zit.

In tabel 3, 4 en 5 staat aangegeven hoeveel procent vet er in magere, halfvolle en volle melk, yoghurt en kwark zit. Wat opvalt is dat volle producten duidelijk meer vet bevatten dan halfvolle producten. In alle magere producten zit erg weinig vet.

| Tabel 1               | Vet<br>20-30% vet                                                           | Gemiddeld vet<br>10-20% vet                                                                             | Mager<br>5-10% vet                                         | Zeer mager<br>0-5% vet                                                          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vleesproducten</b> | -(rook) worst<br>-slavink                                                   | -gehakt, varkens, bereid<br>-hamburger<br>-rundergehakt<br>-gehakt, half om half<br>-schouder-karbonade | -ribkarbonade<br>-stoofvlees<br>-blinde vink<br>-schnitzel | -rosbief<br>-biefstuk<br>-tartaar<br>-varkenshaas<br>-fricandeau                |
| <b>vleeswaren</b>     | -div. soorten worst<br>-ontbijtspek<br>-paté<br>-salami<br>-cervelaat-worst | -filet americain<br>-bacon                                                                              | -ham                                                       | -rosbief<br>-kipfilet<br>-runderrookvlees<br>-paardenrookvlees<br>-kalkoenfilet |

| Tabel 2         | vetpercentage | Voorbeelden         |
|-----------------|---------------|---------------------|
| <b>Kaas 10+</b> | 6,4 %         |                     |
| <b>Kaas 20+</b> | 11,8 %        | Leidse 20+ kaas     |
| <b>Kaas 30+</b> | 18,6 %        | Zaanlandse 30+ kaas |
| <b>Kaas 40+</b> | 24,3 %        | Edammer             |
| <b>Kaas 45+</b> | 27,3 %        | Maasdammer 45+ kaas |
| <b>Kaas 48+</b> | 30,4 %        | Goudse kaas 48+     |
| <b>Kaas 50+</b> | 32,1 %        |                     |
| <b>Kaas 60+</b> | 40,6 %        | Kernhemmer 60+ kaas |

| Tabel 3 melk          | vetpercentage |
|-----------------------|---------------|
| <b>Magere melk</b>    | 0,1%          |
| <b>Halfvolle melk</b> | 1,5%          |
| <b>volle melk</b>     | 3,4%          |

| Tabel 4 yoghurt          | vetpercentage |
|--------------------------|---------------|
| <b>Magere yoghurt</b>    | 0,3 %         |
| <b>Halfvolle yoghurt</b> | 1,5 %         |
| <b>Volle yoghurt</b>     | 2,9 %         |

| kwark           | vetpercentage |
|-----------------|---------------|
| Magere kwark    | 0,5 %         |
| Halfvolle kwark | 4,6 %         |
| Volle kwark     | 8,2 %         |

## Zout

### Enquête

Uit de enquête kwam naar voren dat 25% van de bewoners van Driehoorne een verhoogde bloeddruk had.

### Wat is precies een hoge bloeddruk?

Een hoge bloeddruk houdt in dat het hart sneller bloed pompt door het lichaam, waardoor er meer druk komt te staan op de aderen.

Dit is vergelijkbaar met een fietsband. Je pompt deze op tot de druk hoog genoeg is om je van de hobbelige grond te houden, maar wanneer je deze te ver oppompt, knapt hij. Een fietsband kun je dan gelukkig repareren, maar met je aderen is dit een ander verhaal.

Beschadigde aderen zijn erg moeilijk te herstellen door het lichaam. Daarnaast kan het slechte cholesterol gemakkelijk achter een beschadiging blijven hangen en zich ophopen. Dan loop je een verhoogd risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.

### Wat heeft zout te maken met een hoge bloeddruk?

Er zijn verschillende factoren die een hoge bloeddruk kunnen veroorzaken, zoals stress. Maar vooral ook de zoutinname. Je hebt wel een beetje zout nodig. In zout zit namelijk natrium en dat is belangrijk bij het regelen van de vochtbalans van het lichaam en het is nodig voor een goede werking van de spier- en zenuwcellen.

### Maar:

Meer dan 85% van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximale toegestane hoeveelheid van 6 gram zout per dag. Mannen eten gemiddeld 9,9 gram zout per dag en vrouwen 7,5 gram per dag. Het is dus van belang om op uw zoutinname te letten. Dit geldt al helemaal voor mensen onder ons die al een hoge bloeddruk hebben.

## Vochtinname

### Wat wordt er bedoeld met vochtinname?

Daarmee wordt het vocht bedoeld dat u binnenkrijgt met drinken. U heeft 2,5 liter vocht nodig per dag, waarvan u ongeveer 900 milliliter binnenkrijgt via het eten. Het is dus daarnaast van belang om 1,7 liter water binnen te krijgen met dranken.

### Waarom is het zo belangrijk om voldoende te drinken?

Bij ouderen neemt de nierfunctie af. Er is daarom meer urine nodig om afvalstoffen af te voeren. Daarnaast is vocht noodzakelijk om gehydrateerd te blijven. Als u te weinig drinkt kunt u uitgedroogd raken. Symptomen die bij uitdroging horen zijn: droge mond, droge lippen, droge huid, groeven in de tong, spraakproblemen, verwardheid en verminderde spierkracht.

Als laatste is een voldoende vochtinname belangrijk om zachte ontlasting te krijgen. De vezels die u binnenkrijgt hebben vocht nodig om hun werk goed te doen (want ze houden het vocht vast). Voor zachte ontlasting zijn dus niet alleen vezels noodzakelijk, maar ook voldoende vocht!

### Maar:

Ouderen drinken niet voldoende.

### Advies

Drink vooral water, thee en melk. Drink daarvan op normale dagen 8 tot 10 glazen (van ongeveer 200 milliliter). Drink op warme dagen 2 glazen extra.

## Vetten

### Wat zijn vetten precies?

Vetten zijn een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast zijn ze nodig voor de opbouw van allerlei stoffen, zoals hormonen. Ook bevatten vetten belangrijke vitamines als A, E en D. Verder is vet een bouwsteen voor cellen in het lichaam. Er zijn 3 soorten vetten: verzadigde vetten, enkelvoudig onverzadigde vetten en meervoudig onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn niet zo goed: ze verhogen het 'slechte' cholesterol.