

Beweeg:

Bij verstopping is het advies per dag een half uur te bewegen. Door bewegen traint u de buikspieren én stimuleert u de darmen de ontlasting voort te duwen door de darmen.

Botontkalking (osteoporose)

Botontkalking is het brozer worden van de botten. De aandoening komt vooral voor bij mensen op leeftijd. Meer vrouwen dan mannen krijgen hiermee te maken. Het lichaam begint vanaf het 30^e levensjaar meer bot af te breken dan dat er opgebouwd wordt. Een belangrijk gevolg van botontkalking zijn botbreuken. Wanneer u last heeft van uw rug en u in korte tijd kleiner bent geworden, is het aan te raden naar de (huis) arts te gaan.

Bepaalde factoren kunnen de kans op botontkalking vergroten:

- Vrouwen die vroeg in de overgang zijn gekomen (voor het 45^e levensjaar) hebben meer kans op osteoporose.
- Te weinig lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van bot.
- Tekort aan calcium. Calcium is het hoofdbestanddeel van bot. Als u te weinig calcium binnenkrijgt zal het lichaam meer calcium aan het bot onttrekken, waardoor deze brozer worden. Zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas) bevatten veel calcium.
- Tekort aan vitamine D. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium door de botten goed uit het bloed kan worden gehaald. Vitamine D speelt dus een belangrijke rol in de botopbouw. De belangrijkste bron is zonlicht. Het zit daarnaast in vette vis, margarine en halvarine.

Aan te raden is per dag een half uur te bewegen, zuivelproducten te eten en calcium- en vitamine D-supplementen te slikken.

Wij danken u hartelijk voor uw komst!

Bronnen: Voedingscentrum, 2017; OsteoporoseVereniging, 2016; Gezondheidsplein, 2017

Gezond oud worden



Voorlichting 8 juni 2017

Door: Betül Canayaz, Iris van Wijk,
Manon Scheeres en Femke van Wermeskerken

Voeding en Diëtetiek | Haagse Hogeschool

Uitdroging (dehydratie)

Bij ouderen komt uitdroging vaak voor. Het is meestal de oorzaak van een te lage vochtinname en een verslechterde nierfunctie. De verminderde vochtinname kan komen door een verminderd dorstgevoel of omdat men zo min mogelijk naar het toilet wil.

Het is belangrijk dat u 1,7 liter vocht drinkt per dag. Dit zijn 6-8 grote glazen. Dranken die u het beste kunt drinken om uitdroging te voorkomen zijn: water, thee, melk en koffie.

Wanneer u last heeft van (een of meerdere van) de volgende symptomen, heeft u waarschijnlijk last van uitdroging:

- Droge mond, lippen en huid
- Groeven in de tong
- Spraakproblemen
- Verwardheid
- Verminderde spierkracht.

Verstopping (obstipatie)

Bij verstopping kunt u een of meerdere van de volgende klachten krijgen:

- U heeft minder dan 3 keer per week ontlasting.
- De ontlasting is hard en keutelvormig.
- U moet persen.
- Er is maar weinig ontlasting per keer aanwezig
- U hebt het gevoel dat wanneer u naar de wc bent geweest niet alles eruit is gegaan

Gevolgen van vaak en hard persen kunnen het zijn: het krijgen van aambeien of anale fissuren (pijnlijke scheurtjes in de anus of endeldarm).

Wanneer u last heeft van verstopping kunt u 3 dingen doen, namelijk: **‘VVB’**: **V**ocht, **V**ezel en **B**eweeg.

Vocht:

Algemeen aangeraden wordt om 1,7 liter vocht te drinken per dag. Bij verstopping moet u dit zeker doen. Wanneer u veel vocht drinkt blijft er namelijk water achter in de darmen om de ontlasting zacht te maken.

Vezel:

Bij verstopping kunt u erop letten dat u voldoende voedingsvezels via de voeding binnenkrijgt. Voedingsvezels zijn onverteerbare delen, afkomstig van plantaardige producten. Ze zitten bijvoorbeeld in fruit, groente en brood. Maar: ze zitten niet in dierlijke producten zoals vlees en zuivel. Hieronder ziet u een handig lijstje met vezelrijke producten. Algemeen aanbevolen wordt om per dag 30 gram voedingsvezels te nuttigen.

PRODUCT	GRAMMEN VEZELS
1 SNEE VOLKORENBROOD	2
1 BAKJE MUESLI	3
1 SCHAALTJE HAVERMOUTPAP	1
1 STUK FRUIT/ 1 SCHAALTJE FRUIT	2
1 SCHAALTJE GEDROOGD FRUIT	5
1 OPSCHEPPELPEL AARDAPPELEN	1
1 OPSCHEPPELPEL VOLKOREN MACARONI	2
1 OPSCHEPPELPEL GROENTE	1,5
1 OPSCHEPPELPEL ZILVERVLIESRIJST	1,5
1 OPSCHEPPELPEL PEULVRUCHTEN	4,5
1 HANDJE NOOTJES	1,5