



Gezond oud worden

Voorlichting door Betül, Manon, Femke en Iris




Even voorstellen

- Tweedejaarsstudenten Voeding & Diëtetiek
- Haagse Hogeschool
- Project --> voorlichting

Inhoud

- QUIZ
- Dehydratie
- Obstipatie
- Osteoporose
- Vragen
- Afsluiting



QUIZ

In welk brood zitten de meeste vezels?

A

meergranenbrood



B

volkorenbrood



C

bruinbrood



Hoeveel opscheplepels groente moet u per dag eten?

A. 2 opscheplepels

B. 4 opscheplepels

C. 5 opscheplepels



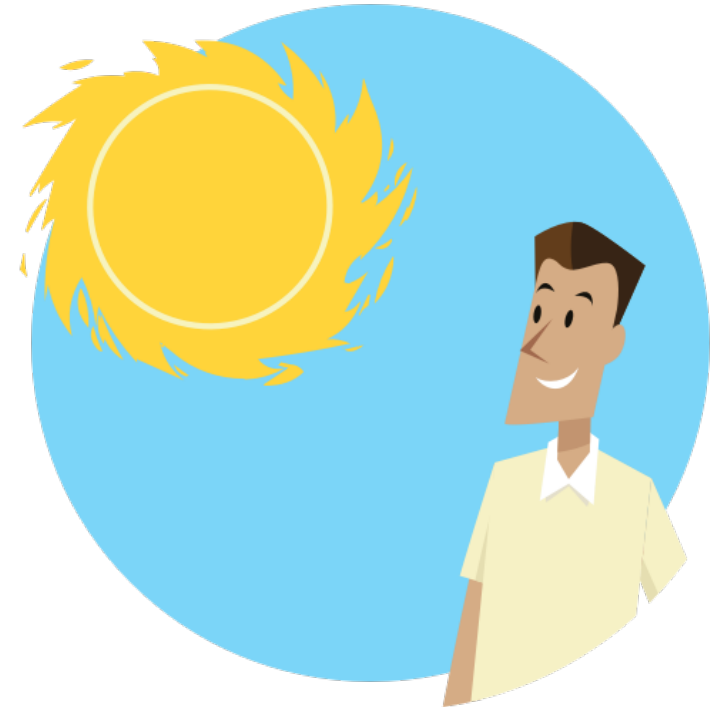
Welke factoren zijn belangrijk om osteoporose te voorkomen?

- A. beweging, calcium & vitamine D
- B. beweging, veel drinken en fruit eten
- C. fruit eten & medicijnen



Hoelang moet je per dag blootgesteld worden aan daglicht om voldoende vitamine D aan te maken?

- A. 10 minuten
- B. 15 – 30 minuten
- C. 30 - 60 minuten



Hoeveel liter drinkvocht heb je gemiddeld per dag nodig?

- A. 1,3 liter
- B. 1,5 liter
- C. 1,7 liter



Je hoeft alleen te drinken als je dorst hebt

Waar

Niet Waar





Dehydratie

Uit wat voor soort kopjes, glazen of bekers drinkt u?



Uitleg ziektebeeld

- Tekort aan hoeveelheid water in het lichaam
- Als we te veel vocht verliezen of te weinig binnenkrijgen

- Vrouwen bestaan voor 52% uit vocht
- Mannen bestaan voor 63% uit vocht
- Vrouwen hebben meer vetweefsel



Functies water in het lichaam

- Het oplossen van voedingsstoffen
- De transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam
- Het regelen van de lichaamstemperatuur



Risicogroep

Verminderde inname van vocht

Mondklachten

Slikklachten

Snelle verzadiging

Misselijkheid

Verhoogd verlies van vocht

Diarree

Braken

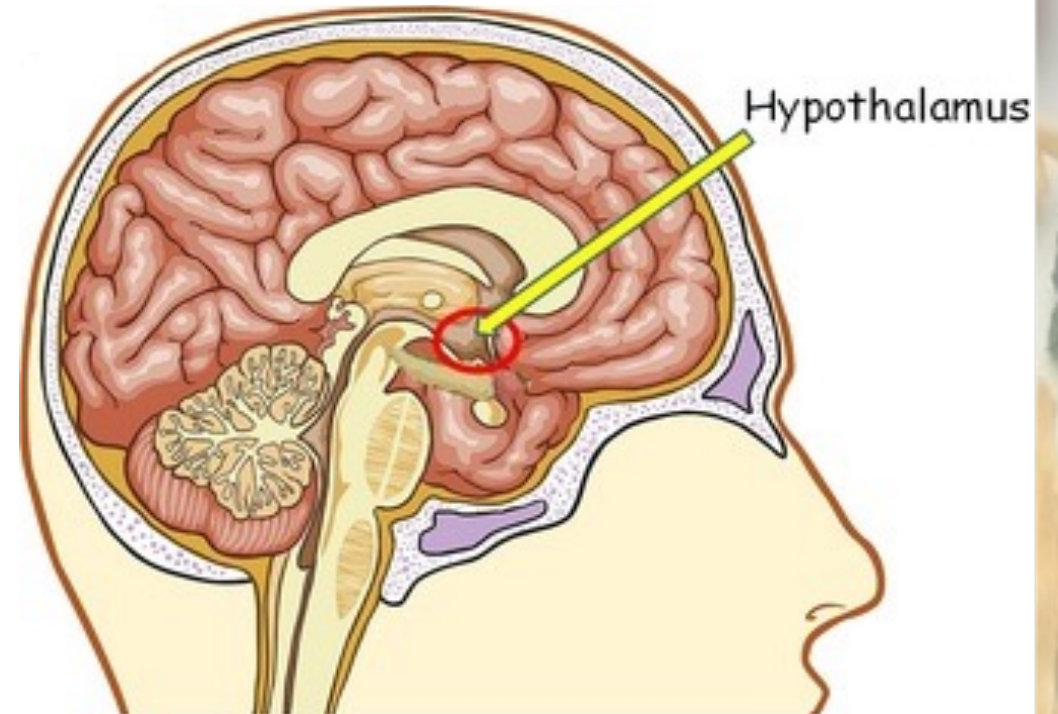
Overmatig zweten

Risicogroep

Risico neemt toe naarmate we ouder worden.

Natuurlijke, bij het ouder worden horende, lichamelijke veranderingen:

- Afnemende watergehalte
- Verminderde nierfunctie
- Afgenomen dorstgevoel



Vochtbalans

Bronnen van vocht

Drinken	1250 ml
Eten	900 ml
Oxidatiewater	350 ml

Totaal **2500 ml**

Verlies van vocht

Urine	1,4 liter
Ontlasting	100 ml
Uitademing	500 ml
Zweten	500 ml

2500 ml

Gevolgen dehydratie

- Stoornissen in het functioneren van het lichaam
- Verstoord mentaal functioneren van een persoon
- Verwarring



Symptomen

- Dorst
- Minder zweten
- Minder plassen
- Lage bloeddruk
- Flauwvallen
- Sufheid
- Laag concentratie vermogen
- Hoofdpijn
- Droge mond/tong, lippen
- Droge, niet elastische huid

Wat kan je eraan doen?

- Drink minimaal 1,7 liter vocht per dag
- Drinkvocht, Schijf van Vijf
- Hangt af van persoon en omstandigheden







100 ml

150 ml

200 ml

300 ml

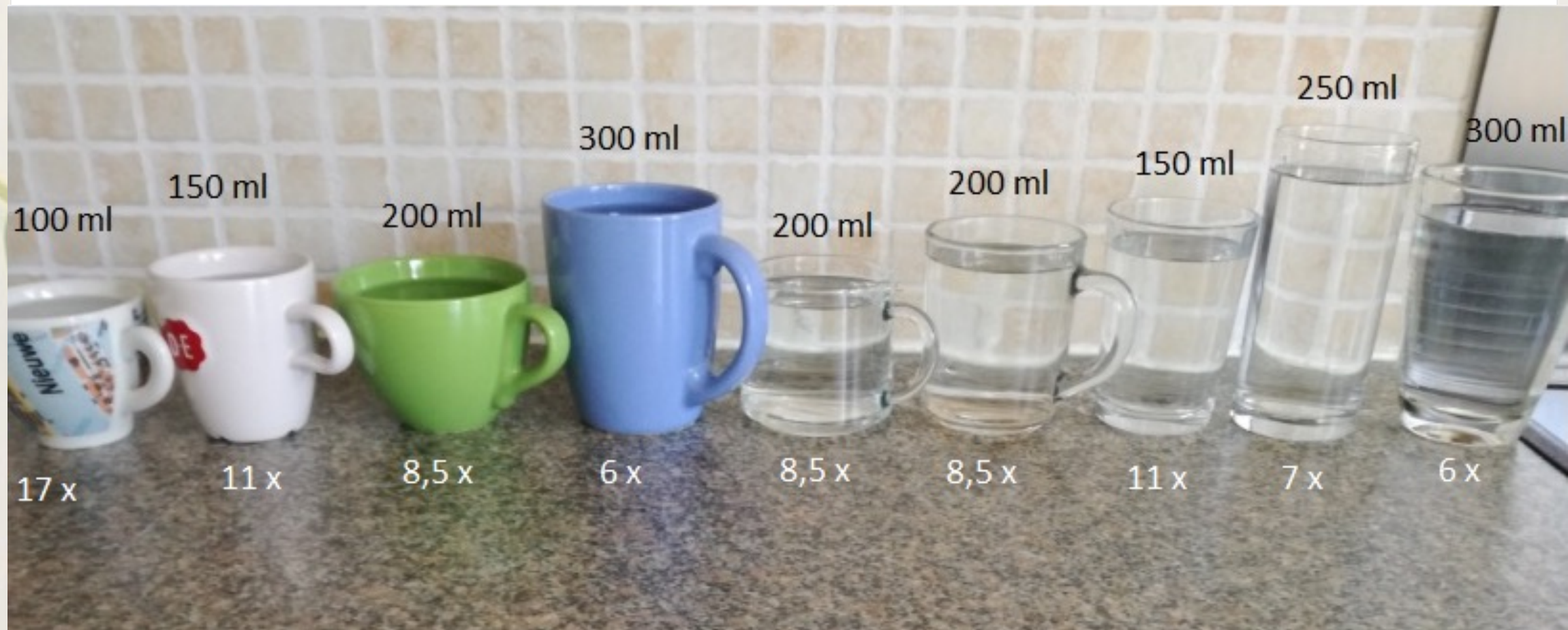
200 ml

200 ml

150 ml

250 ml

300 ml



Obstipatie

- Wat is obstipatie?

Obstipatie / verstopping

- Last van verstopping wanneer:
 - U moet minder dan 3 keer per week 'een grote boodschap' doen
 - De ontlasting is hard en keutelvormig
 - U moet persen
 - Er maar weinig ontlasting per keer aanwezig is.
 - Gevoel dat wanneer u naar de wc bent geweest niet alles eruit is gegaan

Ontlasting: verschillende vormen

Type 1: een teken van verstopping

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Verstopping: klachten

- Heel veel mogelijke klachten!:
 - Buikpijn
 - misselijkheid
 - winderigheid
 - vol gevoel
 - het doen van een grote boodschap is moeilijk en pijnlijk
 - harde ontlasting
 - bloed bij de ontlasting
 - verminderde eetlust
 - borrelingen in de buik

Verstopping: oorzaken

- Wat is een oorzaak/ zijn oorzaken van verstopping?

Verstopping: oorzaken


- Bij oudere mensen komt obstipatie vooral door:
 - Te weinig drinken,
 - Te weinig voedingsvezels eten,
 - Te kleine porties eten
 - Weinig bewegen
 - Verminderd dorstgevoel

Verstopping: gevolgen

- Aambeien
- Anale fissuren (kleine scheurtjes in de anus of endeldarm)
 - Niet gevaarlijk, maar erg pijnlijk!
 - Bloed in ontlasting
 - Uitstellen toiletgang

Verstopping: Dé oplossing

- 3 Belangrijke dingen die u kunt doen
- Namelijk: 'VVB'



Vocht

Vezel

Beweging

Aandachtspunt 1: vochtinname

- 1,7 L
- Waarom?
- Verminderd dorstgevoel

Aandachtspunt 2: vezelname

- Onverteerbare delen van een plant
- Vasthouden water
- Bevordering darmbewegingen

Waar zitten vezels in?

- Plantaardige producten
- Let op: niet in witbrood en witte rijst

Vraag!

Hoeveel stuks fruit moet u per dag eten?



Vraag!

Hoeveel opscheplepels groente moet u per dag eten?

Vraag

- Waar denkt u dat de meeste vezels in zitten?



Witbrood



Volkorenbrood

Vraag

- Waar denkt u dat de meeste vezels in zitten?



Witbrood 0,9 gram per snee



Volkorenbrood 2,3 gram

Handige leidraad!

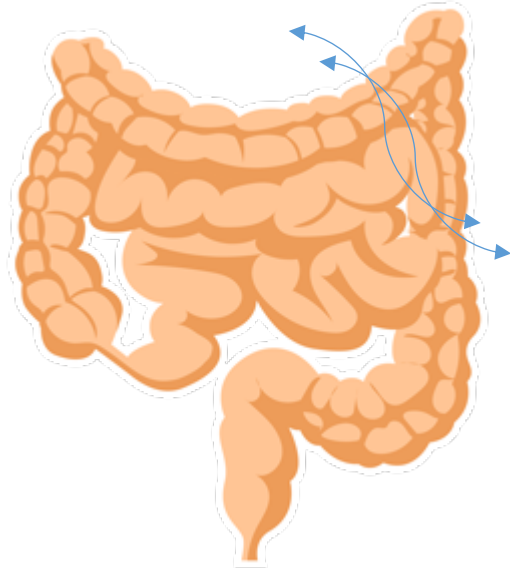
Product	Grammen vezels
1 snee volkorenbrood	2
1 bakje muesli	3
1 schaaltje havermoutpap	1
1 stuk fruit/ 1 schaaltje fruit	2
1 schaaltje gedroogd fruit	5
1 opscheplepel aardappelen	1
1 opscheplepel volkoren macaroni	2
1 opscheplepel groente	1,5
1 opscheplepel zilvervliesrijst	1,5
1 opscheplepel peulvruchten	4,5
1 handje nootjes	1,5

Aandachtspunt 3: *bewegen!*

- Bij obstipatie: bewegen!
- Buikpijnen trainen
- Bewegen stimuleert de darmbewegingen

- Advies bij obstipatie: elke dag een half uur bewegen

Combinatie...
is het beste



Tips

- Bij aandrang: altijd gaan
 - Anders wordt er nog meer vocht van de ontlasting onttrokken
- Geen strakke kleding
 - Kan pijnlijk zijn
- Nuttig een groot ontbijt
 - Bevordering peristaltische bewegingen
- Wanneer het niet wilt lukken: glas lauw water drinken
 - Stimuleert de darmen de ontlasting te loodsen.
- (Gedroogde) pruimen = SUPERFRUIT
 - Veel vezels en sorbitol (laxerende zoetstof)



Osteoporose

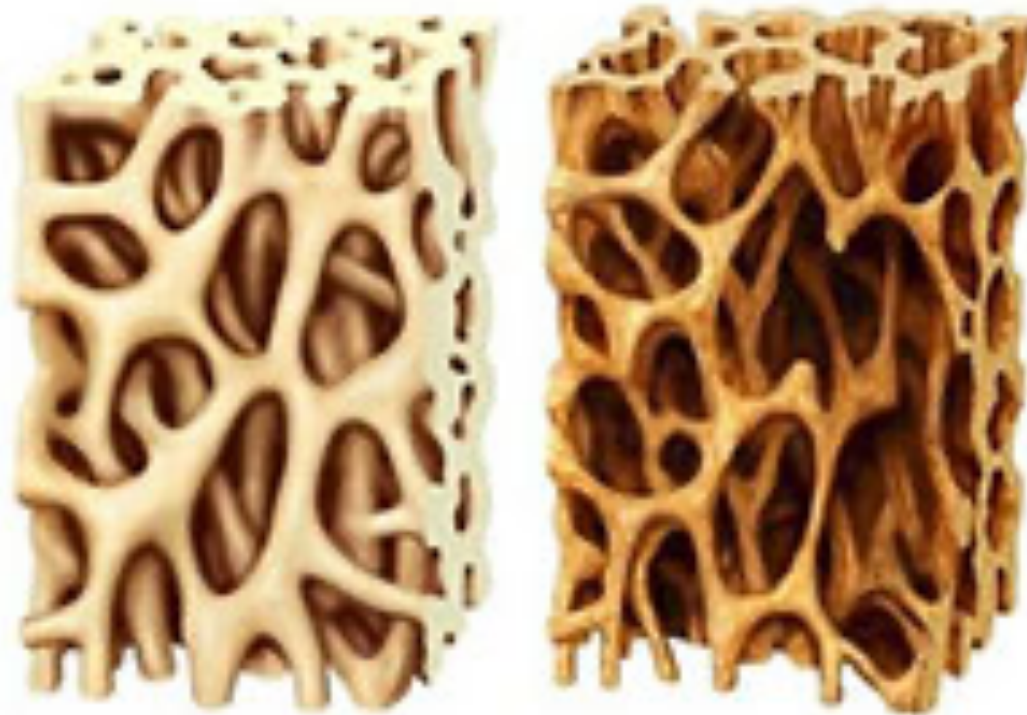
- Wat is osteoporose?

Osteoporose

= botontkalking

- Botontkalking is het brozer worden van je botten;
- De afbraak van bot is groter dan de aanmaak;
- Bot wordt steeds minder sterk;
- Meer kans op botbreuken;
- Het is niet mogelijk om te genezen, maar vertragen kan.

Botontkalking



Normaal

Osteoporose

Oorzaken van botontkalking

- Bij vrouwen: vroeg in de overgang komen; lichaam maakt minder vrouwelijke hormonen aan
- Een laag lichaamsgewicht;
- Tekort aan vitamine D; vit D is nodig om calcium uit je bloed op te nemen en in de botten te bouwen
- Tekort aan calcium; calcium is een hoofdbestanddeel van botten
- Extreem afvallen: de botdichtheid neemt dan af
- Te weinig lichaamsbeweging; bewegen stimuleert de aanmaak van botweefsel.

Osteoporose: symptomen

- Botontkalking op zichzelf geeft geen klachten
- Wel een hoog risico om een bot te breken; meestal eerste signaal
- Zelden pijnklachten bij botontkalking



Wat kan je doen om botontkalking te voorkomen?

Filmpje: <https://youtu.be/TL4djP8eyos>

- Voldoende calcium innemen; is nodig voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit
- Voldoende vitamine D te nemen; is noodzakelijk voor de opname van calcium
- Voldoende bewegen; botten blijven sterker



Supplementen

- Calcium en vitamine D supplementen

Calcium:

- 1100 milligram tot 70 jaar
- 1200 milligram na 70 jaar

Vitamine D:

- 10 microgram tot 70 jaar
- 20 microgram na 70 jaar



In welke producten zit vit d & calcium?

Vitamine D:

- Belangrijkste bron is zonlicht
- Vette vis
- Vlees
- Eieren
- Halvarine, margarine

Calcium:

- melk- en melkproducten
- kaas
- groente
- noten
- peulvruchten

QUIZ

In welk brood zitten de meeste vezels?

A

meergranenbrood



B

volkorenbrood



C

bruinbrood



In welk brood zitten de meeste vezels?

A

meergranenbrood



B

volkorenbrood



C

bruinbrood



Hoeveel opscheplepels groente moet u per dag eten?

A. 2 opscheplepels

B. 4 opscheplepels

C. 5 opscheplepels



Hoeveel opscheplepels groente moet u per dag eten?

A. 2 opscheplepels

B. 4 opscheplepels

C. 5 opscheplepels



Welke factoren zijn belangrijk om osteoporose te voorkomen?

- **A** = beweging, calcium & vitamine D
- **B** = beweging, veel drinken en fruit eten
- **C** = fruit eten & medicijnen



Welke factoren zijn belangrijk om osteoporose te voorkomen?

- **A = beweging, calcium & vitamine D**
- **B = beweging, veel drinken en fruit eten**
- **C = fruit eten & medicijnen**

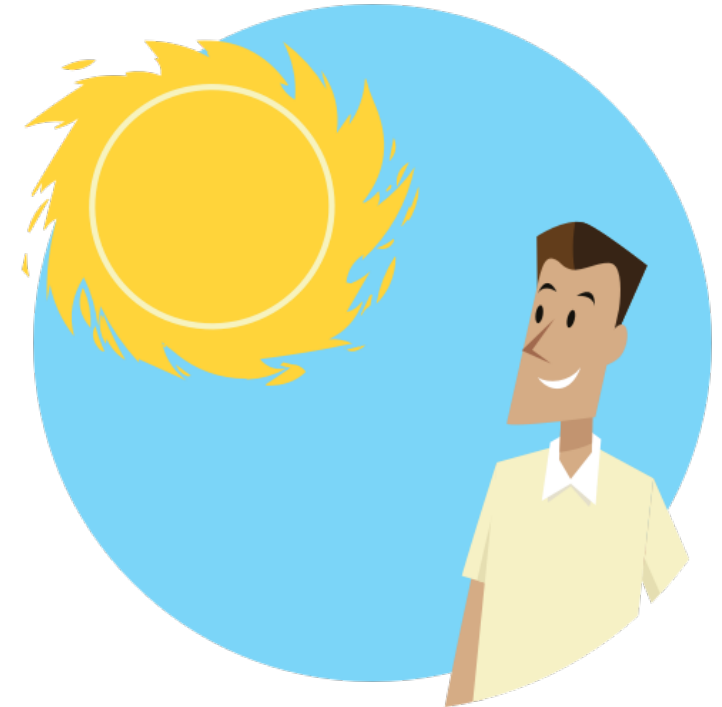


Hoelang moet je per dag blootgesteld worden aan daglicht om voldoende vitamine D aan te maken?

A =10 minuten

B =15 – 30 minuten

C =30 - 60 minuten

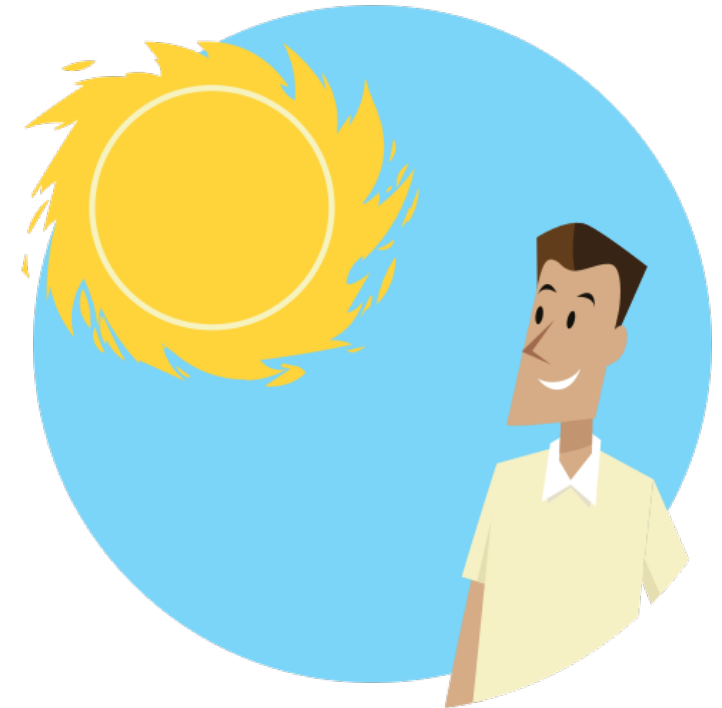


Hoelang moet je per dag blootgesteld worden aan daglicht om voldoende vitamine D aan te maken?

A =10 minuten

B =15 – 30 minuten

C =30 - 60 minuten



Hoeveel drinkvocht heb je gemiddeld per dag nodig?

A = 1,3 liter

B = 1,5 liter

C = 1,7 liter



Hoeveel drinkvocht heb je gemiddeld per dag nodig?

A = 1,3 liter

B = 1,5 liter

C = 1,7 liter



Je hoeft alleen te drinken als je dorst hebt?

Waar

Niet Waar



Je hoeft alleen te drinken als je dorst hebt?

Waar

Niet Waar

