

Tot slot:

Hygiëne en afweer

Omdat je afweer vermindert, ben je vatbaarder voor bijvoorbeeld voedselinfecties. Gebruik iedere dag een schoon vaatdoekje en let op dat etenswaren niet bederven. Ook maagzuurremmers verminderen je afweer.

Advies

Voor meer informatie en advies kun je bij je huisarts of diëtist terecht.

SAMENSTERKER



Gezond oud worden, hoe doe je dat?

Over het belang van een
gezonde levensstijl

Naarmate je ouder wordt,
ga je vaak anders eten en minder
bewegen. Dit heeft invloed op je
gezondheid en conditie. Deze folder
geeft tips om lang fit en gezond
te blijven. Vooral eten, drinken en
bewegen zijn hierbij belangrijk.

Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl



SAMENSTERKER

is een initiatief van
11 Bredase organisaties
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG Breda
GGD WEST-BRABANT
GGZ BREBURG
HUMANITAS
IMW
KRING KBO
RODE KRUIS
STIB
SURPLUS WELZIJN
THEBE
WIJ

www.zorgvoorelkaarbreda.nl



Wat gebeurt er in je lichaam als je ouder wordt?

Rond het 50ste levensjaar kun je gaan merken dat het lichaam verouderd.

Minder stevige botten

Als je ouder wordt, is het risico op botbreuken groter.

Wat kan je er aan doen?

- Voldoende bewegen*
- Regelmatig buiten zijn (voor de aanmaak van vitamine D)
- Goede voeding met voldoende calcium, zoals melk en kaas
- Extra vitamine D3 innemen

Zwakkere spieren

Je spieren worden zwakker. Daardoor vermindert je conditie en val je sneller. Wat kan je er aan doen?

- Voldoende bewegen*
- Voldoende eiwitten

Minder afweer

Als je ouder wordt, ben je vatbaarder voor ziektes en voedselinfecties. Wat kan je er aan doen?

- Voldoende bewegen*
- Gevarieerd eten en drinken
- Goede hygiëne

* Bewegen: Door te bewegen blijf je soepel en fit. Hierdoor blijf je langer actief zonder hulp van anderen. Een half uur beweging per dag is al goed voor de conditie. Voorbeelden zijn: wandelen, fietsen en zwemmen, maar ook stofzuigen en tuinieren.

Minder eetlust

Je smaak en reuk verminderen als je ouder wordt.

Daardoor kan je eetlust afnemen.

Wat kan je er aan doen?

- Een wandeling maken voor het eten
- Maaltijden aantrekkelijk opdienen
- Kruiden en specerijen gebruiken, maar oppassen met zout
- Zorgen voor een goede mondverzorging

Het belang van gezond eten en voldoende drinken

Als je minder eet, krijg je minder vitamines en mineralen binnen. Eet dus gevarieerd en let op voldoende voedingsvezels. En drink genoeg, ook al neemt je dorstgevoel af.

Eiwitten

Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor je lichaam.

Als je ouder wordt verlies je spier-, bot- en orgaanweefsel.

Om dit tegen te gaan heb je steeds meer bouwstoffen nodig. Eiwitrijke producten zijn onder andere: vlees, vleesvervangers, vis, ei, melkproducten, peulvruchten en noten.

Vitaminen en mineralen

Ben je gezond en zorg je voor gevarieerde voeding?

Dan zijn extra vitamines en mineralen niet nodig, maar wel vitamine D3. Hieronder lees je hoeveel extra vitamine D3 je per dag nodig hebt:

- Vrouwen van 50 - 70 jaar: 10 mcg
- Iedereen vanaf 70 jaar: 20 mcg

Goede zorg doen we samen

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

SAMENSTERKER