

BETER ETEN OM BETER OUD TE WORDEN: hoe doe je dat?



1. Volg je gewicht op

Ga naar de huisarts bij een te snel
of te groot gewichtsverlies:

- > 5% gewichtsverlies in 1 maand
- > 10% gewichtsverlies in 6 maanden

2. Eet gevarieerd

Om het risico op tekorten
te verminderen

(voornamelijk eiwitten, vitaminen en mineralen)



✓ EIWITTEN

- Vlees, vis, gevogelte, eieren en plantaardige alternatieven
- Melkproducten en plantaardige alternatieven

✓ CALCIUM

- Melkproducten of verrijkte plantaardige alternatieven
- Bepaalde groenten, voornamelijk groene groenten
- Mineraalwaters

✓ IJZER

- Vlees, vis, gevogelte
- Groenten, peulvruchten, granen, noten*

✓ VITAMINE D

- Zon: met behulp van UV-stralen maakt het lichaam vitamine D aan
- Vette vis, zoals makreel
- Verrijkte producten (probiotische melkdranken, melk- en graanproducten)

✓ VITAMINE B12

- Vlees, vis, eieren
- Melkproducten

Vraag professioneel advies als je:

- een dieet wilt opstarten
- bepaalde producten uit je voeding wilt schrappen (melkproducten, graanproducten...)
- > 3 dagen een verminderde eetlust hebt



3. Drink voldoende

Om voldoende gehydrateerd te blijven,
ook al heb je geen dorst.

Drink 1,5 l water per dag of 8 glazen (van 200 ml)

- Water is de enige essentiële drank
- Thee, koffie en soep kunnen bijdragen aan een goede hydratatie

Yakult

Referentie: MNA®, Mini Nutritional Assessment, screening op ondervoeding.

* Het lichaam neemt minder goed ijzer op uit plantaardige bronnen in vergelijking met deze uit dierlijke bronnen.