

Goed gevoed en sterk ouder worden

Steeds meer ouderen wonen langer zelfstandig thuis. Dit is positief, maar er zijn ook aandachtspunten.

Goede voeding en sterke spieren helpen om u fit te voelen en zelfstandig te blijven. Toch lukt dit niet altijd. Soms ontstaan problemen zoals **ondervoeding en sarcopenie**.

Ondervoeding

Sarcopenie

Wat betekent dit?

U krijgt **te weinig eiwitten en energie** binnen. U kunt hierdoor afvallen en spieren kunnen zwakker worden.

Uw **spieren worden zwakker** en u **verliest kracht**. Hierdoor worden dagelijkse handelingen moeilijker.

Hoe ontstaat het?

Bijvoorbeeld door ziekte, medicijnen, minder eetlust of problemen met uw gebit. Of u heeft moeite met boodschappen doen of koken.

Als u ouder wordt, worden uw spieren langzaam zwakker. Dit gaat sneller als u weinig beweegt en/of te weinig eiwitten of energie binnenkrijgt.

Wat merkt u zelf?

Uw kleding zit losser. U voelt zich minder sterk of wondjes genezen langzaam.

Moeite met lopen, traplopen of opstaan. U verliest vaker uw evenwicht en valt soms bijna.



Feiten en cijfers – Wist u dat?

1 op de 12 thuiswonende 65-plussers is ondervoed.

Bij 85-plussers is dat zelfs 1 op de 5.

1 op de 10 thuiswonende 65-plussers heeft sarcopenie.

Bij 80-plussers is dat zelfs 2 op de 5.

Lees verder op de **achterkant** →

Goed eten en bewegen helpen tegen ondervoeding en sarcopenie en helpen om dat te voorkomen

"Als ik niks doe, gaat het wel vanzelf over."

👉 Nee, ondervoeding en sarcopenie gaan niet over als je niks doet.

✅ Praat erover met uw zorgverlener. Op tijd iets doen helpt om sterk te blijven.

"Ik eet gewoon wat minder, want ik beweeg toch weinig."

👉 Vooral weinig eiwitten eten kan leiden tot spierverlies.

✅ Eet voldoende eiwitten, zoals vlees, vis, eieren, zuivel of peulvruchten. Ook bij minder beweging.

"Met overgewicht kun je niet ondervoed zijn."

👉 Jawel, ook met overgewicht kunt u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen.

✅ Gezond eten is belangrijk voor spierkracht, ook als u niet wilt afvallen.

"Ik ben gewoon wat ouder, dat hoort erbij."

👉 Ouder worden betekent niet dat u zich slap of moe moet voelen.

✅ Door goede voeding én beweging kunt u zich sterker en fitter blijven voelen.

Goede voeding en genoeg bewegen helpen. U voelt zich dan vaak fitter. U kunt dagelijkse dingen makkelijker doen. Bewegen gaat beter. U zit vaak lekkerder in uw vel.



Denkt u dat u misschien ondervoed bent of sarcopenie heeft?

Neem dan contact op met **uw zorgverlener**, zoals uw huisarts, diëtist of fysiotherapeut. Zij kunnen samen met u kijken wat u nodig heeft.



Meer weten? Wilt u tips over voeding en beweging? Kijk dan op: www.goedgevoedouderworden.nl