

Heb je de leeftijd van 50 bereikt? Wat je zou moeten eten om je beter te gaan voelen.

Eet meer eiwitten en calcium en wees niet bang voor voedingssupplementen. Ben je je 50ste verjaardag gepasseerd? Zelfs als je je geen vijftigplusser voelt, eisen de veranderingen die in jouw lichaam plaatsvinden hun tol. Welke wijzigingen in je dieet zorgen ervoor dat je je goed kunt blijven voelen?

Veroudering, ouder worden en de dood zijn een onlosmakelijk onderdeel van het leven. In plaats van het onvermijdelijke te onderdrukken, is het het beste om dit te accepteren en je voor te bereiden op de volgende fase van je leven. Leef verstandig en zo gezond mogelijk.

We kennen allemaal wel mensen die er op hun 65^e of 70^e nog uitzien als 50 en omgekeerd. Wat kunnen we doen om gezond te blijven? Een van de belangrijkste dingen is het aanpassen van je dieet na je vijftigste verjaardag

Er is een aantal dingen dat van belang is als men gezond ouder wil worden. De factoren die hierin een rol spelen zijn allereerst je genen. Daar is niets aan te veranderen. Verder scheelt het of je in een stad of een dorp woont, wat je leefomstandigheden zijn, wat de kwaliteit en beschikbaarheid is van medische zorg, of je rookt, last van stress hebt of drinkt, hoe je slaapt en wat je eet. Op dat laatste hebben we veel invloed en dat is niet onbelangrijk.

Er is een significant verschil tussen wat men zou moeten eten op zijn zestigste en wat men zou moeten eten op zijn dertigste. Daarom is het nuttig je te verdiepen in voeding na je vijftigste levensjaar. Je kunt je er zoveel beter door voelen en het kan ervoor zorgen dat je gezondheidsproblemen voorkomt.

Ok ,daar gaan we dan.

Ten eerste moet je ervoor zorgen dat je niet te snel gewicht verliest. Snelle gewichtsverlaging kan er namelijk voor zorgen dat je spiermassa en andere weefsels worden beschadigd, dat je rimpels krijgt en dat er een afname van vitamines en mineralen plaatsvindt, waardoor je vitaliteit en geheugen kunnen worden aangetast.

Als het nodig is dat je afvalt, moet je langzaam en gecontroleerd afvallen en in veel gevallen ook met geschikte supplementen. Ik heb het nu over het verliezen van gewicht door oudere volwassenen die een paar kilo minder willen wegen. Een gezonde BMI (body mass index, je gewicht in kilo's in verhouding tot je lengte in centimeters) is bij deze groep volwassenen hoger (23-27) dan bij jongere mensen (19-25).

Spieruitputting

De meesten van ons hebben weleens gehoord van osteoporose, botontkalking. Weinigen hebben echter gehoord van spieruitputting. Studies tonen aan dat spieren door de jaren heen hun massa en functie verliezen. Pas een jaar of tien geleden werd daar in de medische wetenschap voor het eerst aandacht aan besteed.

Spieruitputting kan niet volledig worden voorkomen, maar de ontwikkeling ervan kan worden vertraagd en de belangrijkste spelers zijn voeding en lichaamsbeweging. Een van de belangrijkste componenten van een volwassen dieet is eiwitten. Het blijkt dat de hoeveelheid eiwitten op hogere

leeftijd hoger moet zijn dan op jongere leeftijd, ongeveer 1,2 gram per kilogram, vergeleken met 0,8 gram per kilogram bij jonge mensen. Een jongere van 70 kg moet ongeveer 60 g eiwit per dag consumeren, dezelfde persoon die ouder is dan 65 jaar moet ongeveer 80 g eten. Helaas eten veel ouderen juist minder eiwitten.

Kwaliteit van eiwitten

Het verdient aanbeveling om hoogwaardige eiwitten met een hoge biologische waarde (voorkomend in vis, eieren, mager vlees, kip, kalkoen en zuivelproducten) te consumeren. Deze eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan produceren. Degenen die geen dierlijke eiwitten eten, zullen de hoeveelheid plantaardige eiwitten moeten verhogen om aan de eisen van het veranderende lichaam te voldoen.

Een paar voorbeelden van de hoeveelheid eiwit in verschillende voedingsproducten met een gewicht van 100 gram:

Vlees en vis: gemiddeld 25 gram

Kaas: ongeveer 30 gram

Brood: ongeveer 9 gram

één ei: ongeveer 7 gram

Het is belangrijk om te onthouden dat plantaardige eiwitten geen ideale samenstelling van aminozuren bevatten en dat hun biologische waarde lager is. Het wordt dan ook aanbevolen om aandacht te besteden aan de inname van eiwitrijke producten als je geen dierlijke eiwitten eet.

Calcium

Een goede calciuminname is belangrijk voor de preventie van osteoporose. Calcium wordt aangetroffen in zuivelproducten, ingeblikte sardines en in plantaardige bronnen, zoals verschillende soorten kool, amandelen en meer.

Lukt het niet om voldoende hoeveelheden calcium te consumeren, neem dan een voedingssupplement. Het innemen van calcium alleen is echter niet voldoende. Er zijn andere spelers zonder welke een verhoogde inname van calcium niet helpt, zoals: magnesium, vitamine D en vitamine B12.

Magnesium wordt gevonden in groene groenten, amandelen, cashewnoten, volle granen en peulvruchten. Het is niet gemakkelijk genoeg magnesium door middel van voedsel binnen te krijgen.

Het gehalte vitamine D is bij veel mensen te laag omdat we blootstelling aan de zon vermijden, opzettelijk of omdat we binnenshuis werken. Vitamine D wordt zelden in voedsel gevonden, dus in dit geval biedt een voedingssupplement uitkomst om een tekort te overwinnen.

Een vitamine B12-tekort kan voorkomen bij diegenen die geen dierlijk voedsel eten. Het is echter ook mogelijk dat degenen die wel dierlijk voedsel eten te een opnameprobleem hebben. Ook in dit geval is een voedingssupplement aan te raden.

Bewegen

Op hoge leeftijd is fysieke activiteit essentieel en is het een bepalende factor bij het vertragen van spieruitputting en osteoporose. Iemand die zijn hele leven lang heeft bewogen, verkeert in uitstekende conditie. Toch kan het nodig zijn om krachttraining te gaan doen, als het lichaam dat toelaat. Voor degenen die tijdens hun leven niet veel training hebben gehad, is het cruciaal om nu toch aan de slag te gaan. Houd er hierbij rekening mee dat de activiteiten geleidelijk moeten worden opgebouwd om geen schade teweeg te brengen.

Het is raadzaam om advies te vragen aan mensen die de fysiologie van het volwassen lichaam goed begrijpen en om te variëren met activiteiten: kracht (zorgvuldig), aerobics (niet te fanatiek), pilates, yoga enzovoort. Bij krachttraining is het belangrijk om de oefeningen rustig uit te voeren en om de spieren niet te zwaar te belasten.