

Ouderen, Sporten & Voeding

Vitaal ouder worden!
Zelfstandig blijven!

Yvette Kilian

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding



CBS-cijfers

» Het aantal 65 plussers zal volgens prognoses van het CBS toenemen van ruim 3 miljoen in 2015 tot 4,2 miljoen in 2030.

- ▶ » In 2030 zal een op de vier Nederlanders ouder dan 65 jaar zijn.
- ▶ » Het aantal 80 plussers stijgt van 735.000 in 2015 naar 1,2 miljoen in 2030 (CBS, 2015).

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding



Stofwisseling ouderen

- Dorst gevoel
- Sarcopenie
- Ondervoeding
- Overgewicht
- Osteoporose
- Voeding
- Take home message

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding





Vermoeidheid

Minder
weerstand

Kans op
blessures

Onvoldoende
herstel

Minder
trainingswinst

Minder
concentratie

Lichaams-
samenstelling



Vochtbalans

Koolhydraat-
voorraad
(glycogeen)

WAT MOET
HERSTELD
WORDEN?

Versterken
immuun-
systeem

Spierschade





Vocht

Koolhydraten

Welke
voedingsstoffen?

Vitamines /
mineralen

Eiwitten



Vochtverlies
% van het lichaamsgewicht:

Effect op de prestatie:

1% gewichtsverlies

Negatief effect op stofwisseling

2% gewichtsverlies

Vermindering thermoregulatie /
vermindering prestatie

3% gewichtsverlies

Verregaande afname duurvermogen

4-6% gewichtsverlies

Vermindering van kracht

>6% gewichtsverlies

Bij vergaande uitdroging: kramp /
uitputting / bewustzijnsverlies / coma /
dood

Dorstgevoel treedt op bij 2%

Dorstgevoel verschil met de jongeren van boven 65 jaar 😊

- Dorstgevoel treedt op bij 2%
- Veel ouderen ervaren geen dorstgevoel meer.
- Drinken dus automatisch niet voldoende.

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding





Advies:
Los van de trainingen:
min. 1,5 liter vocht / dag





Routes voor warmteafgifte en warmteopname tijdens inspanning

Vocht advies rondom training

- Verlies van vocht is afhankelijk van veel factoren.
 - ❑ Intensiteit van de training
 - ❑ Omgevingswarmte/kou
 - ❑ Hoeveelheid kleding
- Verlies van vocht wordt geschat op
 - **150-350 ml /15 min.**

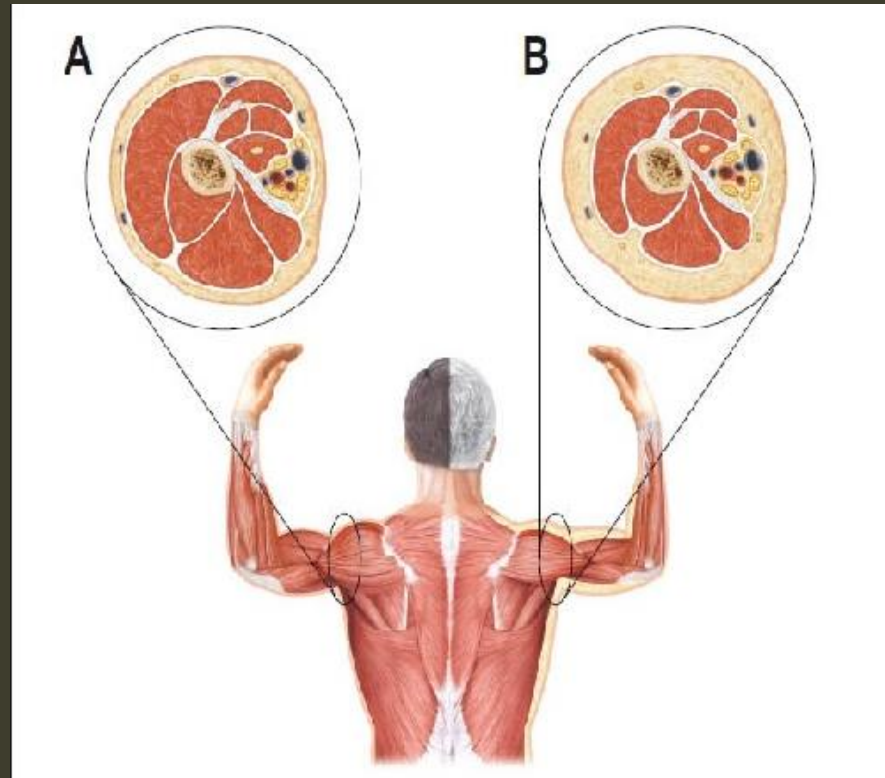


Sarcopenie:

- Normaal process bij ouderen.

De afbraak van spieren is hoger dan de aanmaak van spieren. (katabole process is hoger dan het Anabole process)

- Gevolgen:



Gevolgen ondervoeding:



De hoogleraar Fysiologie van inspanning aan het Maastricht UMC: Luc van Loon



Voor gezonde spieren moet je eiwitten eten én veel bewegen om die eiwitten goed te laten bouwen.

Dagelijks wordt in ons lichaam 1 tot 2 procent van alle spierweefsel afgebroken en weer opgebouwd, dat betekent dat de spieren van de arm waarmee je nu schrijft over twee of drie maanden geheel vervangen is.

Bron: 3 artikelen uit de Volkskrant jan 2016;

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding



Conclusie van Luc van Loon

- Beweging en voeding zijn continu nodig om de spiermassa in stand te houden
- 20-30 gram eiwit 3-4 x per dag en voor de nacht een laatste portie.
- Dagelijks een portie beweging.
- Achtergrond informatie: factsheet ondervoeding bij ouderen



dieetistopsport
specialisten in dieet en sportvoeding





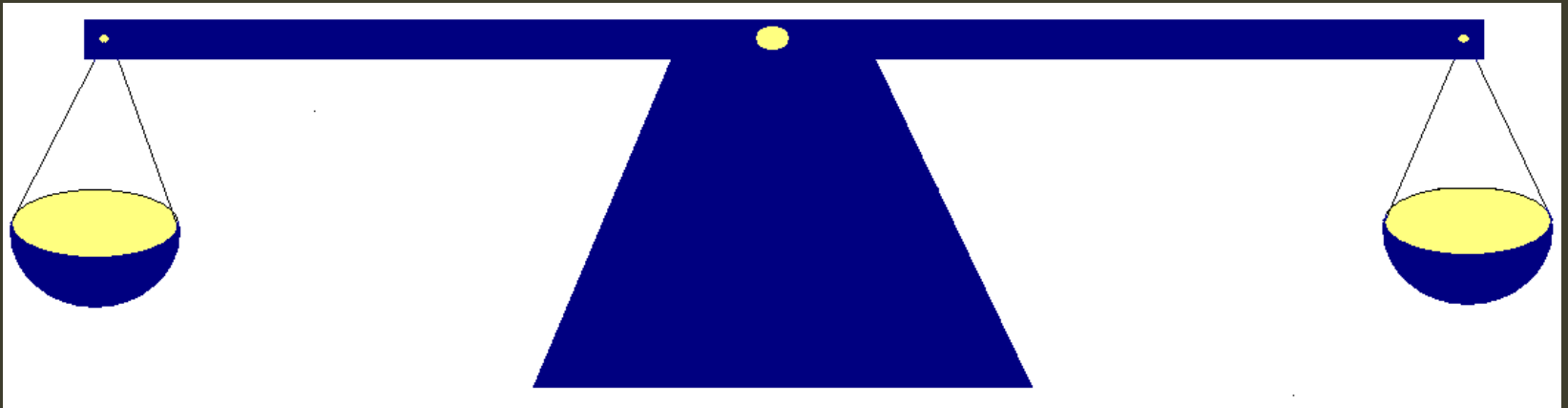
Voorbeelden eiwitaanvulling

1 krentenbol met halvarine / 2
seden brood, halvarine en
kaas / **vleeswaren**,
250 ml **melk**

3 aardappelen / 3
opscheplepels pasta / rijst
met 3-4 opscheplepels
groente, portie **vlees** / **vis**

Bakje magere **yoghurt** /
kwark met muesli en een
portie fruit

Overgewicht bij ouderen

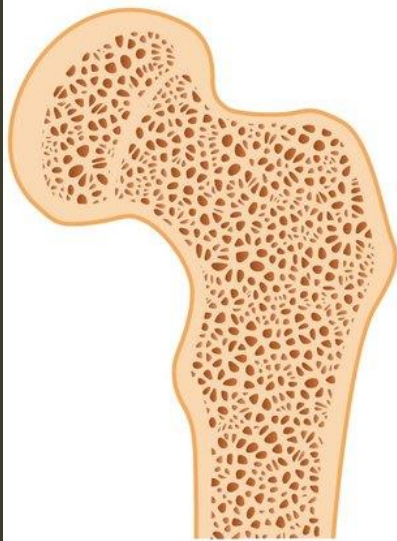


dieetistsport

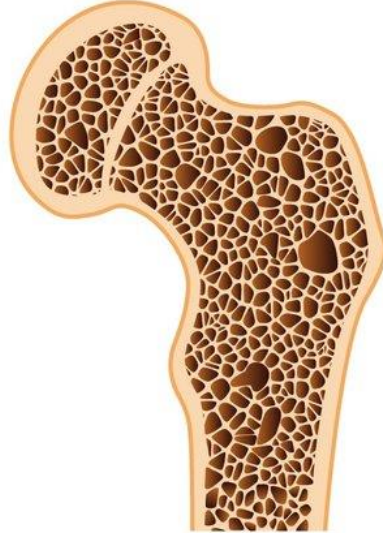
specialisten in dieet en sportvoeding



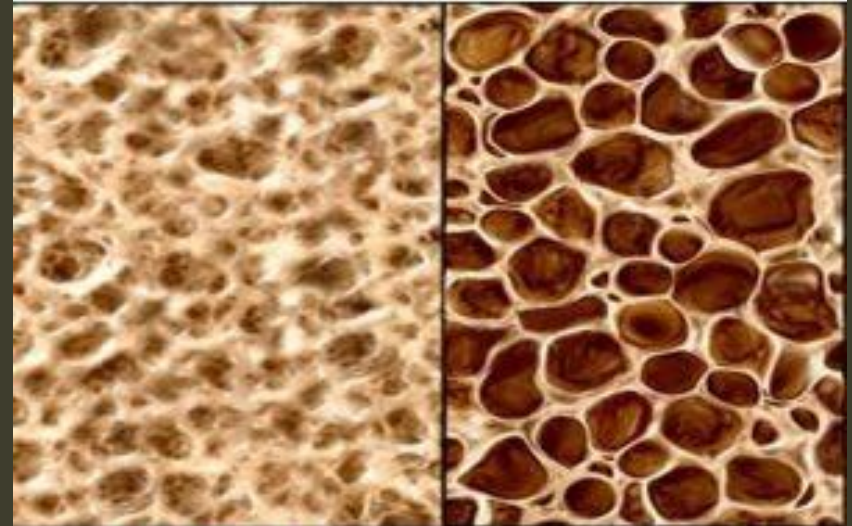
Osteoporose = Botontkalking



GEZOND BOT



OSTEOPOROSE



Normal Bone

Osteoporosis



Voeding:

- Basisvoeding moet optimaal zijn:
 - ❖ richtlijnen volgens de schijf van 5
- Focus op:
 - ❖ Vocht
 - ❖ Calcium
 - ❖ Eiwit in de voeding → timing en hoeveelheid
 - Verbetering en behoud van spiermassa
 - Kwaliteit van leven zo hoog mogelijk



Take home message:

- Let op dat er voldoende gedronken wordt tijdens de sportbeoefening en erna.
- Geef juiste informatie over herstel; organiseer een bijeenkomst over eiwit intake na de training: door een sportdietist.
- Ga er **niet** van uit dat sporters met overgewicht niet ondervoed kunnen zijn.
- Focus bij oudere sporters ligt op spier behoud en goed herstel.
- Indien er vragen zijn over voeding verwijs ze door naar de juiste sites. Of naar de sportdietist.



Vragen?

dieetistopsport

specialisten in dieet en sportvoeding



- info@dieetistopsport.nl
- 06-40047987