



GEZOND, VITAAAL & FIT  
OUDER WORDEN...

**MAAR HOE DOE JE DAT?**



# We worden steeds ouder.

Ja inderdaad we worden steeds ouder en willen ook graag ouder worden, maar dan willen we ook gezond blijven. Wat kunnen we doen om zo lang mogelijk fit, vitaal en gezond te blijven? We moeten natuurlijk bewust bezig zijn met de gezondheid, want tijdens het ouder worden verandert ons lichaam. Maar ons lichaam verandert niet allen van buiten zoals huidverslapping, rimpels etc maar het verandert ook van binnen.

## Maar wat kunnen we er zelf aan doen om gezond, vitaal en fit oud te worden?

- Gezond eten
- Extra aandacht besteden aan onze vitamines en mineralen
- Voldoende bewegen
- Geheugen trainen
- Voldoende rust nemen

Aan deze punten gaan we in dit e-book aandacht besteden waarom het belangrijk is om juist aan deze punten in je leven meer aandacht aan te geven.



**GEZOND, VITAAL & FIT  
OUDER WORDEN GAAT  
NIET VANZELF**





# Gezond eten

Een uitgebalanceerde voeding, een plantaardig of Mediterraans dieet lijkt het beste te zijn. Bonen als bron van eiwit, elke dag een glaasje rode wijn tegen de stress, minder vlees en meer vis, maximaal 3 keer per week een ei, zuurdesem of donker brood, minder suiker en zuivel en een handje noten tussendoor tegen de honger.



**"Met een gebalanceerd voedingspatroon voel je je fitter, energiever en heb je vaak ook meer concentratie"**

## Uitgelichte voedingsmiddelen

### Noten en zaden

Een handje vol noten tussendoor tegen de honger wordt niet voor niets aangeraden. Noten bevatten namelijk magnesium, ijzer, vitamine E en vitamine B1. Paranoten leveren een groot aantal mineralen voor je lichaam. Let hier wel mee op, paranoten kunnen bij overmatig gebruik leiden tot Seleenvergiftiging. Behalve paranoten zijn cashewnoten, amandelen en walnoten echte aanraders.

### Vette vis in plaats van vlees

Teveel bewerkt en rood vlees geeft een hoger risico op een beroerte, diabetes type 2, darmkanker en longkanker. Vis daarentegen is ontzettend voedzaam. Vis bevat vaak extra vitamine D en omega 3 visolie. Hierdoor is het ontzettend gezond en verlaagd het de kans op chronische ziektes en hart- en vaatziekten.

### Volkoren granen, zuurdesem en donker brood

Volkoren granen zijn net als noten en zaden een goede bron van magnesium, B-vitamines, selenium, mangaan en vezels. Onder deze categorie valt ook brood zoals roggebrood, tarwebrood, bruinbrood en zuurdesem brood.

### Peulvruchten

Van doperwten en bonen tot pinda's (ja ook dit zijn peulvruchten), ze bevatten allemaal een gezonde dosis magnesium. Het mooie aan peulvruchten is dat je ze op ontzettend veel manieren kan toevoegen aan je voedingspatroon. Bovendien is het ontzettend goed voor je bloedvaten. Peulvruchten verlagen namelijk je LDL-cholesterol (Lage-Dichtheids- Lipoproteïnes wat een risico veroorzaker is voor slagaderziekten).

# Extra aandacht voor onze vitamines & mineralen

## Vitamine D voor een goede weerstand

Naarmate we ouder worden is het ook belangrijk om extra aandacht te geven aan voldoende vitamines en mineralen. Bijvoorbeeld de vitamine D, deze is namelijk belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor door het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Bij iedereen met een vitamine D tekort is het natuurlijk heel belangrijk dat het tekort snel wordt aangevuld. Door de extra toename van vitamine D3 (wat heel goed is) zal echter veel magnesium verbruikt worden. Het is erg belangrijk bij extra suppletie van vitamine D3 extra magnesium in te nemen. Als u dit niet doet kunnen er vervelende 'neveneffecten van vitamine D' ontstaan, die in werkelijkheid symptomen zijn van een groeiend magnesium gebrek.

## Verminderde vitamine B12 opname als we ouder worden

De opname van vitamine B12 wordt ook minder naarmate we ouder worden. Vitamine B12 voorkomt een bepaalde vorm van bloedarmoede. Het is ook van belang voor een goede weerstand. Daarnaast speelt het een rol bij de vorming van gezonde rode bloedcellen, zorgt het voor een goede werking van het zenuwstelsel en draagt het bij aan de energievoorziening. En het is belangrijk voor de stofwisseling van foliumzuur.

### Vitamine D zorgt voor

- Behoud van sterke botten en tanden
- Goede werking van de spieren en het afweersysteem
- Opname van calcium uit de voeding

### Vitamine B12 zorgt voor

- Aanmaak van rode bloedcellen
- Goede werking van het zenuwstelsel





# Voldoende beweging

## Waarom is beweging belangrijk?

Door voldoende beweging beperkt u de gevaren van overgewicht en daarmee chronische aandoeningen. Door dus regelmatig te bewegen verbrandt je niet alleen calorieën maar verlaagt u ook de kans op diabetes, hoge bloeddruk en verbetert het cholesterolprofiel. Daarnaast helpt het ook nog eens vaak tegen stress of om even af te schakelen.

## Wat als je niet voldoende beweegt?

Wanneer u gedurende een lange periode weinig beweegt, dan kan dit negatieve gevolgen hebben. Uw conditie laat na waardoor u zich minder fit voelt en de kans op diabetes, hoge bloeddruk en een slechter cholesterolprofiel neemt toe.

## Welke beweging is goed voor een gezond lichaam?

Misschien denkt u dat je meteen naar de sportschool moet voor voldoende beweging. Maar dit hoeft zeker niet. Ook zonder abonnement bij de sportschool kunt u voldoende bewegen. Dit kan door middel van onder andere:

- Veel wandelen
- Tuinieren
- Golfen
- Zwemmen
- Joggen
- Huishoudelijk werk

Ook krachttraining op latere leeftijd heeft ontzettend veel voordelen. Hoe ouder u wordt, des te meer uw spieren zullen krimpen. Ook het brein zal deze dans niet ontspringen Door twee keer per week te trainen, neemt de witte materie van de hersenen minder af en neemt de hersengezondheid juist weer toe. De witte stof is het gedeelte van het zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor informatie-overdracht.



"Ook tuinieren is een goed voorbeeld voor meer beweging"



# Geheugen training

Het trainen van het geheugen blijft belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld door het doen van puzzels, Sudoku's, braingames of door te internetten. Wanneer geestelijk inspannende dingen worden gedaan, wordt de aanmaak van nieuwe verbindingen in de hersenen gestimuleerd.

## Onderneem nieuwe activiteiten

Onderneem eens iets nieuws. Leer een nieuwe hobby, een vreemde taal of maak een mooie reis door een land waar u nog nooit eerder bent geweest.

## Wachten tot uw pensioen? Natuurlijk niet!

Om iets nieuws te ondernemen hoeft u niet te wachten tot u met pensioen bent. Blijven leren kan namelijk altijd! De nieuwe ervaringen zorgen namelijk voor nieuwe verbindingen tussen de hersencellen waardoor het brein fit blijft.



**"Je kunt altijd iets nieuws leren, of je nu jong of oud bent"**





# Voldoende rust

Een goede nachtrust is belangrijk voor uw lichaam. Niet alleen voelt u zich door voldoende rust fit, maar vaak ook energiever, minder gestrest en uw lichaam krijgt de mogelijkheid om te herstellen van de fysieke en mentale belasting van de dag. Maar een goede nachtrust is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Daarom delen we hier nog een paar korte tips voor een betere nachtrust.

## Zorg voor ritme

Heb je een onregelmatig ritme van slapen gaan en opstaan? Dan zult u ervaren dat uw nachtrust niet optimaal is en in slaap vallen niet altijd zo makkelijk gaat. Probeer dagelijks om op ongeveer hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan. U zult merken zodra u dit regelmatig doet, niet alleen sneller in slaap valt maar ook een stuk meer uitgerust bent.

## Prikkels afbouwen en vervang uw scherm door een boek

Onze schermen stralen een blauw licht uit waardoor uw slaapproces tot 40 minuten korter kan zijn. Het resultaat, minder uitgerust en minder energie. Niet iedereen zal naar bed kunnen gaan en meteen gaan slapen. Vervang uw scherm dan ook met een goed, gedimd licht en ontspan. Uw slaapritme zal verbeteren en u staat weer uitgerust vol energie op.

## Zorg voor een gedimde of donkere kamer

We worden slaperig omdat ons lichaam een bepaald soort stofje aanmaakt. Dit stofje wordt Melatonine genoemd. Dit stofje is een uniek stofje wat vrijwel niet aangemaakt wordt wanneer er fel licht in een kamer is. Natuurlijk wilt u of uw partner misschien nog zijn boek uitlezen. Dat is geen probleem maar zorg ervoor dat de lichten hierbij enigszins gedimd zijn. Hierdoor kan er al wat Melatonine aangemaakt worden en zult u sneller in slaap vallen zodra uw stopt met lezen of werken.



"Een goede nachtrust is belangrijk voor het herstel van je lichaam"

# Tot slot

Om gezond, vitaal & fit te blijven wanneer we ouder worden is het dus belangrijk om voeding, beweging, geheugen training, voldoende rust en de aandacht voor vitamines en mineralen te combineren.

Bewust omgaan met onze voeding is de eerste stap hierin. Hierbij is het belangrijk om voldoende vitamines en magnesium binnen te krijgen.

Behalve voeding is het belangrijk om extra aandacht aan onze vitamines en mineralen te besteden wanneer we ouder worden. Door deze op peil te houden blijft u weerstand op peil en voel je je fitter.

Bewegen blijft natuurlijk van groot belang ongeacht of u nu jong of oud bent. Zoals u al gelezen hebt, hoeft bewegen niet meteen de sportschool te betekenen maar zijn ook kleine activiteiten zoals tuinieren, wandelen en huishoudelijk werk al goede voorbeelden om in beweging te blijven.

Ons brein kan fit blijven mits we dit blijven prikkelen. Dit kunt u doen door te puzzelen, sudoku's, internetten of door juist nieuwe activiteiten te ondernemen zoals een nieuwe hobby of taal leren.

Voldoende rust is belangrijk zodat uw lichaam zich kan herstellen en alle prikkels van de hele dag kan verwerken. Met de juiste nachtrust voelt u zich weer uitgerust en fit.

**Ga aan de slag en blijf  
gezond, vitaal & fit!**

