

Gezond wandel- tussendoortje



Tijdens of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje. Gezonde voeding is ook in het kader van valpreventie zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je spieren en botten sterk blijven en verlaagt zo het valrisico.

Vitamine D zorgt voor de opname van calcium (kalk) en fosfaat uit het voedsel. Die zorgen voor stevige botten. **Calcium** wordt ook wel de bouwsteen van onze botten genoemd. **Eiwitten** worden dan weer de bouwstenen van onze lichaamscellen genoemd. Ze maken onder andere huid, bloed, botten en spieren aan.

Vitamine D, calcium en eiwitten zorgen dus voor het verstevigen van de botten en spieren en dit heeft een positieve invloed op het evenwicht en de spierkracht.



Vitamine D

Vitamine D zit voornamelijk in melkproducten, vette vis- (zalm, haring, makreel, ...), smeer- en bereidingsmiddelen zoals boter of margarine of eigeel.

Zonlicht is de grootste bron van vitamine D. Doe de wandeling dus gerust buiten in het zonnetje! Er wordt aanbevolen om de huid minstens 15 minuten per dag bloot te stellen aan zonlicht. Opgelet! Personen met een getinte of donkere huid maken minder snel vitamine D aan door middel van zonlicht!

De inname van extra vitamine D supplementen wordt best besproken met de huisarts.

Calcium



Calcium zit voornamelijk in zuivelproducten, zoals melk, kaas en yoghurt. Ook peulvruchten, noten, graanproducten zoals volkorenbrood en sommige groenten zoals broccoli, groene kool of spinazie bevatten veel calcium.

De inname van extra calcium supplementen wordt best besproken met de huisarts.



Eiwitten

Dierlijke eiwitten zitten voornamelijk in vlees, kip, vis, melkproducten zoals kwark, yoghurt of skyr, kaas en eieren.

Plantaardige eiwitten zitten vooral in graanproducten zoals volkorenbrood, tofu, peulvruchten (kikkererwten, kidneybonen, linzen, sojabonen, ...) en noten.

Eet vooral na de wandeling eiwitten. Dit zorgt voor een goede spieropbouw.

Meer informatie: www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-60-plussers/wat-en-hoeveel-eet-je-als-60-plusser-het-best