



Voedingstips voor goede spieren

Voor een goede conditie van de spieren is naast voldoende beweging ook goede voeding nodig. Het gaat dan vooral om voldoende eiwitten en voldoende vitamine D. Dit verlaagt ook het risico op vallen.

Eiwitten komen vooral voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, kaas, melkproducten en ei, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, noten en soja.

De dagelijkse eiwitbehoefte van ongeveer 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht (gezond gewicht) kan het beste verdeeld worden over 3-4 porties per dag. Daarmee is de mogelijkheid van eiwitopbouw in de spieren het grootst. Dus bij een gewicht van 74 kg heeft u ongeveer 74 gram eiwit per dag nodig. Verdeeld in porties van minimaal 20 gram per maaltijd heeft de voorkeur.

1x kaasbeleg op brood	5 g	1 beker melk/ yoghurt	5 g
1 ei	6 g	1 schaaltje kwark	13 g
1 x vleesbeleg op brood	3 g	1 haring	13 g
100 g vlees	20-30 g	100 gr bruine bonen	6 g



Tabel met hoeveelheden eiwit

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.



Advies:

- dagelijks 20-30 min buiten zijn om voldoende via de huid aan te kunnen maken
- dagelijks producten eten die vit D bevatten
- aanvulling van vit D via supplementen bij 50 jaar en ouder

Vrouwen aanvulling van vit D via supplementen		Mannen aanvulling van vit D via supplementen	
50-69 jaar	10 microgram per dag (400 IE)	t/m 69 jaar met donkere huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10 microgram per dag
70 jaar en ouder	20 microgram per dag (800 IE)	70 jaar en ouder	20 microgram per dag

Voor een persoonlijk voedingsadvies kunt u naar de diëtist van BaseLine voedingsadviesburo.
Al 30 jaar uw vertrouwde adres voor een goed advies.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via 024-3739773
per email info@baseline-dietisten
Website www.baseline-dietisten.nl