Gepubliceerd op *E-gezondheid.be* (http://www.e-gezondheid.be)

Wat moet ik eten om goed oud te worden?

Niemand ontsnapt aan het **verouderingsproces,** ook al kunnen we de tekenen een poosje verdoezelen met botox!

Ouder worden gaat gepaard met een hele reeks van vaak heel uiteenlopende kwaaltjes en ziektes. Maar **voeding** heeft zoals bekend een invloed op onze gezondheid.

Wat moeten we dan **eten om langer in goede gezondheid te leven**? Zijn er **levensmiddelen** waarmee we honderd jaar worden?

- Fruit en groenten in de praktijk
- Look en olijfolie
- Vis, veldsla en koolzaadolie
- Volkorenbrood, water en een glaasje rode wijn
- En chocolade!

Fruit en groenten in de praktijk

We worden overstelpt door studies die aantonen dat een **voeding** waarin groenten en **fruit** in elke maaltijd rijkelijk aanwezig zijn prima bescherming biedt tegen **hart- en vaataandoeningen** en tegen **kanker**. De kans dat we door een van deze aandoeningen getroffen worden, vergroot met **ouder** te **worden**. We moeten ons dus zo vroeg mogelijk beschermen!

De huidige aanbeveling luidt: **vijf porties fruit en groenten per dag**. Dat komt grosso modo overeen met 300 gr. **fruit** en 400 tot 500 gr. **groenten**.

Een flinke appel of een mooie sinaasappel weegt al gauw 250 gr., een peer bijna evenveel, een dozijn aardbeien of en handvol kersen weegt zo'n 150 gr.

Het volstaat dus om na elke maaltijd een portie **fruit** te eten, en daarnaast nog als hapje in de loop van de voormiddag of als vieruurtje.

Voor **groenten** is de oplossing nog eenvoudiger. De makkelijkste en zekerste manier is soep eten - warme soep in de winter en koude in de zomer. Recepten zijn er bij de vleet. Maak de soep klaar in grote hoeveelheden en vries ze in. Of gebruik een ingevroren groentemengeling om tijd te winnen. U kunt daarnaast natuurlijk ook **groenten** geven als bijgerecht bij vlees of vis. En u kunt ook een salade geven bij uw gerechten, of rauwkost als voorafje geven.

Look en olijfolie

We weten nu dat **olijfolie** goed is voor het **hart- en vaatstelsel** en dat de olie ook bescherming biedt tegen bepaalde vormen van **kanker**.

Ook van **look** is uitvoerig aangetoond dat het een superproduct is. Het zit boordevol **antioxidanten** en die zijn heel nuttig om **ouderdomsziekten** te voorkomen.

Zelf **gekonfijte look** maken is een goede manier om makkelijk look binnen te krijgen. En het is heel eenvoudig: snij een of twee **lookbollen** grof (laat de tenen in hun velletje), doe ze in een kookpot, overgiet met **olijfolie** en laat 30 tot 40 minuten zachtjes pruttelen. Doe dan de volledige inhoud over in een bokaal. U kunt de gekonfijte look ook geven bij **groenten**, deegwaren, rijst, als garnituur bij een gebraad, bij **vis** uit de oven, enz.

Vis, veldsla en koolzaadolie

Wat hebben die drie levensmiddelen gemeen? Ze bevatten allemaal veel **omega 3**. Deze meervoudig onverzadigde vetzuren zijn heel goed voor onze gezondheid.

Hoe meer onderzoek wetenschappers doen naar de werking ervan in ons lichaam, hoe meer positieve effecten ze ontdekken. De **omega 3-vetzuren** zijn dé ideale bescherming tegen de aandoeningen die ons vanaf het veertigste levensjaar bedreigen. Dat zijn niet alleen **hart- en vaataandoeningen** en **kanker,** maar ook **artrose** en zelfs **alzheimer**.

Het is dus absoluut nodig dat we **vis** en vooral **vette** vis - die bevat het meest **omega 3** - eten, zoals sardienen, makreel, witte tonijn en zalm. Zet ze minstens drie keer per week op het menu. U zult dan tegelijk minder vlees en charcuterie eten. Die bevatten veel verzadigde vetten en cholesterol en horen dus niet bij de levensmiddelen die u op weg kunnen helpen naar de honderd.

Veldsla kunt u buiten het seizoen (herfst / winter) vervangen door **groene slasoorten** en **spinazie,** beide ook goede leveranciers van **omega 3**. Maak het klaar als een salade met een vinaigrette van **koolzaadolie**!

Volkorenbrood, water en een glaasje rode wijn

Volkorenbrood bevat veel **vezels** en die vertragen het **verouderingsproces** en verkleinen de kans op een vroege dood. Volkorenbrood levert trage koolhydraten. Die zijn nodig voor een evenwichtige voeding, en dat laatste is op elke leeftijd belangrijk. U kunt kiezen voor brood verrijkt met **lijnzaad**. Zo hebt u weer een extra bron van **omega 3**!

Het belang van **water** spreekt voor zich. Als we niet genoeg vocht binnen krijgen, voelen we ons slecht. En naarmate we ouder worden, hebben we minder behoefte om te drinken.

Een glas **rode wijn** is ook goed, want **de beschermende werking van** de polyfenolen en het resveratol in wijn is de voorbije jaren duidelijk aangetoond.

En chocolade!

Chocolade zit boordevol antioxidanten. **Cacao** bevat extra veel flavonoïden. Die zijn bekend om hun beschermende werking.

Maar chocolade is ook - letterlijk - een **genotsproduct.** Het verschaft genot en die gewaarwording of dat gevoel is een van de voorwaarden voor een goede en gelukkige **oude dag**, ongeacht hoe dat gevoel wordt opgewekt.

Artikel gepubliceerd door Paule Neyrat, diëtiste op 10/04/2012 - 17:38

Bronnen: . Willcox JK, Ash SL, Catignani GL. Antioxidants and prevention of chronic disease. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(4):275-95.8. Owen RW, Haubner R, *et al*. Olives and olive oil in cancer prevention. *Eur J Cancer Prev* 2004 August;13(4):319-26.
. Owen RW, Haubner R, *et al*. Isolation, structure elucidation and antioxidant potential of the major phenolic and flavonoid compounds in brined olive drupes. *Food Chem Toxicol* 2003 May;41(5):703-17.
. Bianchini F, Vainio H. Allium vegetables and organosulfur compounds: do they help prevent cancer?*Environ Health Perspect* 2001 September;109(9):893-902.
. Khanum F, Anilakumar KR, Viswanathan KR. Anticarcinogenic properties of garlic: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(6):479-88.
. Lymphoid tissue genesis induced by commensals through NOD1 regulates intestinal homeostasis, Nature, publié en ligne le 5 novembre 2008.
. Gillette-Guyonnet S, Abellan Van Kan G, Andrieu S, Barberger Gateau P, Berr C, Bonnefoy M, Dartigues JF, de Groot L, Ferry M, Galan P, Hercberg S, Jeandel C, Morris MC, Nourhashemi F, Payette H, Poulain JP, Portet F, Roussel AM, Ritz P, Rolland Y, Vellas B.IANA task force on nutrition and cognitive decline with aging. J Nutr Health Aging. 2007 ;11, 2:132-152
. Van de Rest O, Geleijnse JM, Kok FJ, van Staveren WA, Hoefnagels WH, Beekman AT, et al. Effect of fish-oil supplementation on mental well-being in older subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Am J Clin Nutr. 2008 Sep;88(3): 706-13.
. Tan Z, Harris W, Beiser A, et al. Red blood cell omega-3 fatty acid levels and markers of accelerated brain aging.Neurology, 2012; 78 (9): 658
DOI:10.1212/WNL.0b013e318249f6a9)
Simopoulos AP: Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. J Am Coll Nutr 2002, 21(6): 495-505.
. Park Y. et coll., Dietary Fiber Intake and Mortality in the NIH-AARP Diet and Health Stud, Arch. Intern. Med., Published online February 14, 2011.
. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2003 Apr ;13(2):100-3.Resveratrol and non-ethanolic components of wine in experimental cardiology.de Lorgeril M,. Cardiovasc Res. 2002 Jun ;54(3):503-15
. Mediterranean diet and the French paradox: two distinct biogeographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease.de Lorgeril M, Salen.
. Chemistry Central Journal 2011, 5:5doi:10.1186/1752-153X-5-5 « Cacao seeds are a "Super Fruit": A comparative analysis of various fruit powders and products.