Feit of fabel? Gezond ouder worden

Doe mee met onze quiz en ontdek hoe je gezond ouder wordt. Lees elke stelling en kies: **feit** of **fabel**? De antwoorden vind je onderaan.

DE STELLINGEN

1. Als je ouder wordt, heb je minder eiwit nodig.
2. Spiermassa kun je op elke leeftijd nog opbouwen.
3. Eiwit kun je het best verdelen over de maaltijden van de dag.
4. Zuivel draagt bij aan sterke botten.
5. Vitamine D krijg je in Nederland op latere leeftijd ruim genoeg binnen via de zon.
6. Afvallen is op oudere leeftijd altijd gezond.
7. Bewegen helpt om je botten sterk te houden.
8. De botdichtheid kun je meten met een apparaat dat met echografie de enkel meet.

DE ANTWOORDEN

Nr.	Antwoord	Toelichting
1	Fabel	Ouderen hebben juist relatief méér eiwit nodig om hun spiermassa te behouden.
2	Feit	Met krachttraining in combinatie met voldoende eiwit kun je ook op hoge leeftijd spieren opbouwen.
3	Feit	Spreid eiwit over ontbijt, lunch en avondeten: dan kan je lichaam het het best gebruiken.
4	Feit	Zuivel levert calcium en eiwit, belangrijk voor sterke botten.
5	Fabel	Ouderen maken minder vitamine D aan in de huid; voor 70-plussers wordt een vitamine D-supplement aangeraden.
6	Fabel	Onbedoeld gewichtsverlies kan wijzen op ondervoeding en gaat vaak ten koste van spiermassa.
7	Feit	Belasting van de botten door bewegen helpt de botdichtheid op peil te houden.
8	Feit	Zo’n meting deed het onderzoeksteam bij deelnemers die geïnteresseerd waren in hun botgezondheid.

Meer weten over voeding en vitaal ouder worden? Kijk op han.nl bij het Lectoraat Voeding, Diëtetiek en Leefstijl.