

## **Voeding bij ouderen**

**Ouder worden kan verschillende problemen met zich meebrengen. De eetlust kan afnemen en u kunt minder gaan drinken. Dit heeft gevolgen voor uw lichaam en geest. In deze brochure leest u waarom goede voeding belangrijk is. Daarnaast staan er tips om toch te blijven eten en drinken.**

### **Waarom is eten en drinken zo belangrijk?**

Gezond eten levert de energie en de voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren en fit te worden of blijven, zowel lichamelijk als geestelijk. Door goed te eten heeft u minder risico op gewichtsverlies, osteoporose (botafbraak), vallen en botbreuken, griep en andere aandoeningen. Soms lukt het niet om regelmatig gezond en voldoende te eten. Voor een weekje is dat niet erg. Gaat dit langer duren, dan kan het problemen geven. Door weinig te eten gebruikt uw lichaam reservevoorraden. Hierdoor worden vet en spieren afgebroken. U wordt magerder en zwakker en valt af. Ook wordt u sneller moe en heeft u minder zin om te eten en te bewegen. Het wordt dan steeds moeilijker om weer fit te worden.

### **Wanneer spreken we van ondervoeding?**

Valt u onbedoeld steeds verder af (bijvoorbeeld 3 kg in een maand)? Dan spreken we van ondervoeding. Ook als u (nog) niet mager bent, kunt u al ondervoed zijn door het verlies van spieren. De gevolgen van ondervoeding en uitdroging zijn:

- meer kans op doorligwonden;
- wonden herstellen minder snel;
- meer kans op infecties;
- grotere kans op vallen;
- algemene conditie gaat achteruit;
- vaker bezoek aan huisarts of ziekenhuisopname;
- trager herstel;
- langere ziekenhuisopname;
- grote kans op zorgafhankelijkheid.

## Voedingsproblemen bij ouderen

Er kunnen meer oorzaken zijn die ervoor zorgen dat eten en drinken niet meer zo goed gaat als vroeger. Dit kan door:

- acute of chronische ziekte;
- minder smaak hebben;
- problemen met lopen;
- eenzaamheid en depressiviteit;
- vergeetachtigheid;
- kauw- en slikproblemen, een niet passende gebitsprothese;
- gebruik van medicijnen;
- obstipatie (verstopping van ontlasting).

Minder goed gaan drinken kan door:

- een verminderd dorstgevoel;
- slikproblemen;
- angst voor veel plassen en het niet kunnen ophouden van de plas.

## Voldoende voeding, hoeveel is dat?

Voedingsmiddel	Hoeveel per dag?
Belegd brood	4-5 sneetjes met zoet of hartig beleg
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	3 of 4 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten of aardappels
Groente	3-4 groentelepels
Fruit	2 stuks
Zuivel	4 keer een melkproduct (bijv. melk, vla, karnemelk) en plak kaas
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	1 portie (100 gram)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	Elk stukje brood besmeren met boter. Bij het koken ook boter gebruiken
Dranken (koffie, thee, fris, water etc)	10 glazen of 12 kopjes 1700-2000ml

Lukt het niet om vijf sneden brood per dag te eten, vervang dan een boterham door:

- Een schaalte pap zoals haverhout-, griesmeel-, rijst-, of karnemelkse pap;
- Een schaalte yoghurt met muesli of fruit;
- Twee beschuiten of sneetjes knäckebröd;

- Een sneetje krenten- of rozijnenbrood;
- Een sneetje roggebrood.

### **Gewichtsverlies, wat nu te doen?**

Als u afvalt, raden we aan meer te eten. Vooral extra energie (=calorieën) en eiwitten zijn nodig om weer aan te komen. Extra eiwitten zijn belangrijk bij de opbouw van de spieren en wondgenezing. Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Veel eiwitten zitten in melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip en ei. Ook noten en peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen) leveren veel eiwit.

#### **Tips om voldoende te eten:**

- Gebruik voldoende afwisseling in uw voeding, zoet en hartig, warm en koud;
- Probeer ook eens iets nieuws uit, uw smaak kan veranderen in de loop van de tijd;
- Zet een schaal met iets lekkers binnen handbereik, bijv. nootjes of chocolade;
- Gebruik een half uurtje voor de warme maaltijd iets kleins, dit stimuleert de eetlust. Bijvoorbeeld een kop bouillon of een toastje;
- Probeer minimaal zes keer per dag iets te eten, bijvoorbeeld om de twee uur. Waarvan 3 'grote' maaltijden;
- Neem regelmatig melkproducten als tussendoortje en bij de maaltijd;
- Kies voor volle melkproducten en volvette kaas;
- Beleg uw brood extra dik met kaas en/of vleeswaren;
- Gebruik dieetmargarine, olie of bak- en braadvet;
- Neem géén magere, halfvolle, halve- of lightproducten;
- Gebruik calorierijke tussendoortjes, zoals chocolade, kaas worst, vis en noten.

#### **Kunt u geen grotere porties eten?**

Voeg dan de volgende producten toe om de maaltijden calorievoller te maken:

- Opgeklopte slagroom in koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree
- Extra klontje dieetmargarine of roomboter door groente, puree, stampot
- Extra suiker of honing bij de thee, koffie, melk, pap, pudding, milkshake, fruit uit blik, vruchtenmoes.
- In plaats van suiker: voeg druivensuiker of Fantomalt toe aan alle dranken. Dit smaakt minder zoet. Druivensuiker en Fantomalt zijn te koop in

supermarkt, drogist en apotheek

- Koffie maken van oploskoffie met volle melk.

### **Tips om te koken**

- Koop verse maar geschilde aardappelen en voorgesneden groenten;
- Wilt u niet elke dag koken, sla een maaltijd niet over, laat een paar keer per week een warme maaltijd bezorgen;
- In veel gemeenten zijn samen eet en kook initiatieven, WMO van uw gemeente heeft daar informatie over.

### **Tips om voldoende te drinken:**

- Verdeel het vocht over de hele dag;
- Varieer in smaken en wissel koude en warme dranken af;
  - zoet: limonade(siroop), vruchtensap, frisdrank, gezoete melkdranken (vruchtenyoghurt, drinkontbijt);
  - hartig: bouillon, cup a soup/soep, tomatensap, groentesap;
  - warm: thee, koffie, warme (chocolade)melk;
  - koud: melk, karnemelk, yoghurt(dranken), (mineraal)water, ijsthee, alle soorten ijs, milkshake.

### **Voorbeelden van tussendoortjes**

- beschuit of cracker met (dieet)margarine of roomboter en beleg;
- een snee krentenbrood met (dieet)margarine of roomboter en een plakje kaas;
- ½ broodje met (dieet)margarine of roomboter met salade (bv. zalmzalade, kipsalade, eisalade) of met 1 stukje „koud” vlees van de warme maaltijd;
- een plak ontbijtkoek met (dieet)margarine of roomboter;
- een plak cake of een stukje vlaai;
- een Evergreen, Sultana, Liga Milkbreak blokjes kaas of worst, vleeswaren uit het vuistje;
- een schaalte volle vla of kant en klare yoghurt- en kwarktoetjes;
- een milkshake: melk, yoghurt, kwark gemixt met ijs, vruchtenmoes of vruchtensap en gezoet met (druiven)suiker, honing, jam of limonadesiroop en een scheutje room of crème fraîche;
- een room- of soft-ijsje;
- een koekje, stukje chocola, handje ongezoeten nootjes of iets te snoepen.

### **Algemene tips:**

- Eet aan tafel. Als u op bed eet zorgt dan dat u goed rechtop zit.
- Zorg ervoor dat u uw bril op heeft en uw gebit in heeft.
- Heeft u last van een droge mond, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of neem een kauwgum. Zo stimuleert u de speekselvorming.
- Zorg voor voldoende variatie; wissel koude gerechten af met warme gerechten en zoete met hartige gerechten.
- Probeer samen te eten met uw familie of anderen. ‘Zien eten, doet eten’.
- Neem rustig de tijd voor de maaltijd.
- Maak eventueel gebruik van een maaltijdservice, zoals ‘Tafeltje-dek-je’, die maaltijden aan huis bezorgen.

### **Vitamine D**

Vitamine D is nodig voor sterke botten en tanden. Zonlicht en goede voeding zijn belangrijk om genoeg vitamine D binnen te krijgen. Toch wordt voor oudere mensen het extra slikken van vitamine D tabletten aanbevolen. Overleg dit met uw (huis)arts of diëtist.

### **Het belang van beweging**

Het is belangrijk dat de energie en eiwitten naar uw spieren gaan. Daarom is bewegen naast goed eten belangrijk. Beweeg elke dag drie maal twintig minuten. Onder beweging valt ook douchen, aankleden, poetsen en lopen met de rollator. Zie ook onze folder ‘Blijf in beweging’.

### **Tot slot**

Om uw gewicht in de gaten te houden is het goed om u één keer per maand te wegen. Schrijf uw gewicht ook op. Doe dit voor het ontbijt, maar na het plassen. Lukt het niet om op gewicht te blijven of heeft u vragen over de voeding? Neem dan contact op met uw diëtist. Heeft u geen diëtist? Vraag uw (huis)arts een verwijzing te schrijven.