

Voeding bij ouderen

Gezonde voeding

Gezond eten is voor iedereen belangrijk. Net als lichaamsbeweging. Iedereen weet het, maar we doen het niet altijd even trouw. Toch is het van groot belang om - naast beweging - ook goed op uw voeding te blijven letten. Bij het ouder worden neemt de spiermassa af en verliezen gewrichten hun soepelheid, maar worden ook onze botten minder stevig.

Daardoor kunnen we makkelijker vallen en onze botten breken.

Door voldoende en gevarieerd te eten, voorkom je gewichtsverlies en houden we onze spiermassa op peil, waardoor het valrisico minder is.

Onbewust minder eten

Redenen dat u minder gaat eten en af begint te vallen kunnen zijn:

- Kauw- en slikproblemen.
- Veel medicatie slikken met eventuele bijwerkingen als droge mond, gevoelig of bloedend tandvlees, misselijkheid of slechte eetlust. Medicatie kan ook invloed hebben op de opname van voedingstoffen.
- Eenzaamheid en rouw kunnen eraan bijdragen dat U minder goed eet.
- Verminderde mobiliteit waardoor het lastig is om iedere keer op te moeten staan om iets te eten te pakken of zelfstandig boodschappen te doen of te koken.

Gevolgen van gewichtsverlies

Door gewichtsverlies raakt U spiermassa kwijt, wat een direct gevolg heeft op uw conditie en lopen. Daardoor ontstaat er meer risico op vallen en botbreuken. Als u afvalt door onbewust minder eten dan bent u ondervoed.

Ondervoeding

Ondervoeding komt vooral voor bij ziekte (en na opname in het ziekenhuis) en bij ouderen op een hoge leeftijd. Als U ondervoed bent, krijg U te weinig eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) binnen. Het lichaam verbruikt dan de aanwezige reservevoorraden aanwezig in vet- en spierweefsel. Daardoor worden vet en spieren afgebroken. Dit kan tot gevolg hebben dat U meer belemmeringen ervaart bij dagelijkse activiteiten. De kans om te vallen neemt toe.

Andere gevolgen van ondervoeding

- Vlugger moe voelen
- Minder zin hebben om te eten
- Sneller en ernstiger ziek worden
- Langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte
- Moeilijkere wondgenezing

Dit alles kan maken dat u in een vicieuze cirkel van minder eten en gewichtsverlies komt, die moeilijk te doorbreken is.

Praktische voedingsadviezen voor het dagelijks leven

Neem vaker iets tussendoor, zoals bijvoorbeeld:

- Een schaalpje met nagerecht/pap gemaakt van volle melk of een ander zuivelproduct
- Een plakje kaas/vleeswaren/bifiworstje uit het vuistje
- Huzarensalade met gekookt eitje en plakje vleeswaren
- Een minikrentenbolletje met kaas
- Evergreenkoek

Broodvervanging bij het ontbijt en lunch als kauwen/slikken vermoeiend of lastig is

- Een schaalpje havermoutpap/Brinta pap/rijstepap/griesmeelpap gemaakt van volle melk, evt. met een klontje boter of ongeklopte slagroom.
- Brood zonder korst met roomboter en smeerbaar beleg als smeerkaas/paté.
- Geroosterd brood, om brood lichter verteerbaar te maken.

Neem iets extra's bij de lunch

- Beleg het brood royaal met vleeswaren en kaas
- Omelet/roerei/uitsmijter/eiersalade
- Tosti ham/kaas, eventueel dubbel belegd
- Huzarensalade met eitje en plakje vleeswaren
- Ragout met extra vlees
- Gebakken vis/haring/zalm/tonijn uit blik

Splits de warme maaltijd op

Als u de warme maaltijd met voor-, hoofd- en nagerecht niet in een keer op krijgt, neem dan het voorgerecht rond 16.00 uur en het nagerecht later op de avond.

Het hoofdgerecht met vlees, groente en aardappelen is erg belangrijk, vanwege grote hoeveelheid eiwitten en de nodige variatie in vitamines en mineralen.

Dranken

- Drink ongeveer 1,7 tot 2 liter per dag.
- Alles wat vloeibaar is telt mee als vocht, alle dranken maar ook soep en nagerechten.
- Probeer niet alleen koffie/thee en water of bouillon te drinken maar probeer vaker melkproducten - karnemelk, chocolademelk, (Griekse) yoghurt, vla - te drinken, in deze dranken zitten extra eiwitten.
- Neem ook eens een glas vruchtensap i.v.m. extra vitamines.

Obstipatie

Moeite met de stoelgang komt bij ouderen veel voor. Dit komt vaak doordat men minder gaat bewegen. Ouderen hebben vaak ook moeite om voldoende te drinken vanwege een verminderd dorstgevoel. Een verminderd hongergevoel maakt dat u minder eet en daardoor minder groente, fruit en brood binnen krijgt. Dit zijn vooral producten die veel vezels bevatten en de stoelgang bevorderen. Pruimenmoes en ontbijtkoek kunnen stimulerend werken op de stoelgang.

Het is belangrijk om elke dag ongeveer 2 tot 2,5 ons groente, 2 stukken fruit en ongeveer 4 sneden brood per dag te eten, en voldoende te drinken (1.7 tot 2 liter per dag). Daarnaast is het ook belangrijk te blijven bewegen binnen uw mogelijkheden.

Vitamine D

Vitamine D helpt om uw botten stevig te houden. Omdat het een gunstig effect op de spieren heeft, wordt de kans dat u valt meteen kleiner, als u een vitamine D supplement neemt. Door sterke spieren en botten staat en loopt u een stuk beter.

Vitamine D tekort komt vaak voor bij mensen die onvoldoende buiten komen, mensen met verminderde eetlust of mensen met een donkerdere huidskleur.

Producten die rijk zijn aan vitamine D

- vette vis
- vlees(waren)
- eidooier, ei
- margarine en halvarine waaraan vitamine D is toegevoegd

Zonlicht zorgt ervoor dat uw huid zelf vitamine D aanmaakt. U moet dagelijks (ook in de winter) minimaal 15 minuten buiten in de zon komen om voldoende vitamine D aan te maken, mensen met een donkere huidskleur hebben veel meer zonlicht nodig en dus langer buiten zijn voor de aanmaak van vitamine D. Aanbevolen wordt om boven de 70 jaar extra vitamine D suppletie te nemen in de vorm van een vitamine D tablet.

Naast vitamine D is het ook belangrijk voldoende Calcium binnen te krijgen in de vorm van 3 à 4 x daags een glas of schaalte zuivel gemaakt van volle melk.

Gezonde Voeding bij Ouderen

Op de volgende bladzijde staat een voorbeeld dagmenu zoals u zou kunnen eten, waarbij u zeker weet dat u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt en ook voldoende eiwitten om uw spierenmassa en gewicht stabiel te houden. Dit zijn de aanbevolen hoeveelheden voor ouderen boven de 70 jaar.

Probeer naast de 3 hoofdmaaltijden - ontbijt, lunch en warme maaltijd - kleine tussendoortjes te nemen, dus 6 maaltijden in het totaal.

De aanbevolen hoeveelheden kunt u terug vinden op [de site van het voedingscentrum](#). Hier kunt u aan de hand van het geslacht en de leeftijd de aanbevolen hoeveelheden laten berekenen.

Voorbeeld van een gezond dagmenu

Ontbijt:

- 2 sneeën brood (bruin/volkoren), besmeerd met halvarine, belegd met kaas en/of vleeswaren
- 1 beker mager/halfvol melkproduct

In de loop van de ochtend:

- 1 stuk fruit

2e broodmaaltijd:

- 2 à 3 sneeën brood (bruin/volkoren), besmeerd met halvarine, belegd met kaas en/of vleeswaren
- 1 beker mager/halfvol melkproduct

In de loop van de middag:

- 1 stuk fruit

Warme maaltijd:

- Proberen klaar te maken zonder toevoeging van zout.
- 1 portie mager vlees/vis/kip (100 g)
- Jus van 15 gram margarine/olie per persoon
- 4 à 5 groentelepels groente
- 3 à 4 kleine aardappels of vervanging als pasta en rijst
- Schaaltje nagerecht

In de loop van de avond:

- 1 portie fruit
- 1 glas mager/halfvol melkproduct

Vrij te gebruiken:

- thee/koffie, (mineraal)water,
- Met mate: (light) frisdrank, (suikervrije) limonadesiroop, soep, bouillon

Voor vrouwen boven de 70 jaar geldt 3 à 4 sneeën brood per dag, voor mannen zijn dat 4 à 6 sneeën brood. Gemiddeld hebben zowel mannen als vrouwen 250gr groente per dag nodig, dit is moeilijk te behalen met alleen groente bij de warme maaltijd. Het is verstandig ook af en toe een rauwkost salade bij de lunch te nemen of extra tomaat of komkommer te nemen als tussendoortje.

Telefoonnummers en adressen

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

