

Energie- en eiwitrijke voeding voor ouderen

Goede voeding levert een belangrijke bijdrage aan het gezond ouder worden.

Met eten en drinken wordt het lichaam voorzien van energie (calorieën) en voedingsstoffen. U hebt het advies gekregen een energie- en eiwitrijke voeding te gebruiken. Dit is een aangepaste voeding welke extra calorieën en eiwitten bevat. Deze richtlijn dient als aanvulling op het advies van de diëtist.

Ondervoeding bij ouderen

Bij een derde van de ouderen boven de zeventig is er sprake van ondervoeding. Veel ouderen hebben moeite om gezond en voldoende te eten. Dit kan komen door verminderde eetlust door afname van smaak en geur, door eenzaamheid, moeite met boodschappen doen en het bereiden van de maaltijden. Als u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, worden vet en spieren afgebroken. U wordt daardoor zwakker en valt af.

Dit kan grote gevolgen hebben voor uw zelfredzaamheid. Ook heeft u meer risico op infecties, osteoporose (botontkalking), complicaties bij ziekte en een trager herstel. Wanneer u onbedoeld afvalt, bijvoorbeeld drie kilo in een maand, spreken we van ondervoeding. Het is van belang uw gewicht regelmatig te controleren, zo weet u of u op gewicht blijft.

Voedingsstoffen

Voedingsstoffen is de verzamelnaam voor eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen, vitamines en vocht. Koolhydraten en vetten zorgen voor energie en eiwitten fungeren als bouwstof voor spier- en orgaanweefsel. Voedingsmiddelen rijk aan koolhydraten zijn onder anderen brood(vervangers), aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten. Boter, margarine, olie, vis, noten en vlees zijn rijk aan vetten. Voedingsmiddelen rijk aan eiwit zijn vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, melkproducten, kaas, noten en ei.

Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen in het lichaam en zit in boter, vlees, eieren, kaas en vette vis. Te weinig vitamine D zorgt voor zwakkere botten, zwakkere spieren en bij oudere mensen voor osteoporose. Bij het ouder worden, maakt de huid niet meer voldoende vitamine D aan en levert de voeding alleen niet voldoende vitamine D. Daarom is het advies aan oudere mensen om dagelijks extra vitamine D in te nemen via een supplement.

Voor vrouwen van 50 tot 70 jaar is het advies 10 microgram vitamine D per dag in te nemen via een supplement. Voor mannen en vrouwen vanaf 70 jaar is het advies dagelijks 20 microgram in te nemen.

Vitamine B12

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 zit vooral in melk, melkproducten, vlees en vleeswaren, vis en eieren. Bij ouderen is de opname van vitamine B12 in de darm vaak verminderd. Een tekort leidt tot bloedarmoede. Ook kan een tekort klachten geven als tintelende vingers, geheugenverlies, coördinatiestoornissen en spierzwakte in de benen.

Calcium

Met voldoende calcium, vitamine D en voldoende beweging blijven de botten sterk. Calcium zit vooral in alle zuivelproducten en in kaas. Probeer hiervan de dagelijks aanbevolen hoeveelheden binnen te krijgen. U kunt denken aan (karne)melk bij de broodmaaltijd, yoghurt en pap als ontbijt.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

De minimale hoeveelheid voedingsmiddelen die u per dag nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen staan in de tabel hieronder. Bij een energie- en eiwitrijke voeding geeft de diëtist u advies over de hoeveelheden die voor u geldend zijn. Dit wordt bepaald door lengte, gewicht, leeftijd, geslacht, ziekte, behandeling en activiteit.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden	51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen
gram groente	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graan- producten of aantal aardappelen	4	3-4	4	3
gram vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger	100	100	100	100
gram ongezouten noten	25	15	15	15
porties melk(producten)	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Adviezen bij ondervoeding:

- Schrijf gedurende een paar dagen op wat u eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Kijk of u aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen komt. Pas uw boodschappenlijst zo nodig aan.
- Zorg dat u gezonde voeding op voorraad heeft.
- Kies voor volle producten, besmeer en beleg de boterham ruim.
- Eet op vaste tijden, in ieder geval drie maaltijden per dag. Eet u kleine porties dan kunt u het over 5 tot 6 kleine maaltijden verdelen.
- Neem een tussendoortje bij de koffie en thee zoals chocolade of nootjes.
- Probeer het eten aantrekkelijker te maken. Zorg voor afwisseling in uw maaltijden.
- Spreek af om samen met iemand te eten. Bij gezelligheid en langer tafelen eten mensen meer.
- Kies eten dat gemakkelijk klaar te maken is. Bijvoorbeeld voorgesneden groente of gezonde maaltijden van een maaltijdservice.
- Zorg als het kan dat u regelmatig beweegt. Na een wandeling in de frisse lucht of een paar oefeningen voor het open raam voelt u zich fitter en heeft u meer eetlust.
- Bespreek kauw- en slik problemen met uw (huis)arts, bezoek zo nodig de logopedist of tandarts.
- Rook niet en eet in een rookvrije omgeving. Dan proeft u meer en smaakt het eten u beter.
- Sta één keer per week op de weegschaal (bij voorkeur dezelfde). Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen.

Drinkvoeding

Wanneer het niet haalbaar is om dagelijks voldoende te eten en/of het lichaamsgewicht onbedoeld afneemt kan drinkvoeding een goede aanvulling zijn om de voeding mee te verrijken. Drinkvoeding is een kant- en klare drank met veel energie en eiwit in een relatief kleine portie. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. De diëtist zal adviseren of en welke drinkvoeding nodig is. Drinkvoeding kan, als de diëtist dit heeft voorgeschreven, worden vergoed vanuit uw zorgverzekering. Het eigen risico is hierbij wel van toepassing.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

- www.nvdietist.nl voor een diëtist bij u in de buurt
- www.voedingscentrum.nl
- www.goedgevoedouderworden.nl

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء، إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

555708082023