

## Voedingsadviezen voor ouderen

In deze folder leest u meer informatie over voedingsadviezen voor ouderen.

### Algemeen

Een gezond voedingspatroon is voor iedereen van belang. Gezonde voeding levert de energie en de voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Het is belangrijk om fit te worden en te blijven. Gezonde voeding zorgt voor een goede weerstand tegen ziektes. Soms lukt het niet om gezond en voldoende te eten. Voor een weekje is dat niet erg, maar als het langer duurt, kan het problemen gaan geven. Als u te weinig energie en voedingsstoffen binnenkrijgt, dan gebruikt uw lichaam de reservevoorraden die opgeslagen zijn in het vet- en spierweefsel. Uw vet en spieren worden afgebroken. U wordt daardoor zwakker en valt af. U wordt sneller moe en heeft minder zin om goed te eten en te bewegen. Het wordt dan steeds moeilijker om weer fit te worden. Wanneer u onbedoeld steeds verder afvalt, bijvoorbeeld drie kilo in een maand, spreken we van ondervoeding. Ook als u niet mager bent kunt u al ondervoed zijn, als door onvoldoende voeding vet en spierweefsel worden afgebroken.

### Wanneer kan ondervoeding ontstaan?

Indien u over een langere periode minder gezond eet kan ondervoeding ontstaan. Ondervoeding betekent dat u een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. U heeft minder zin in eten of u krijgt het eten niet op. Misschien vindt u het lastig om boodschappen te doen of iets lekkers te koken. In een paar weken valt u enkele kilo's af. U kunt zich daardoor moe en futloos voelen. U kunt ook last hebben van duizelingen.

Uw eetlust kan verminderd zijn door ziekte, pijn of zorgen, door bepaalde medicijnen of overmatig gebruik van alcohol. Tijdens ziekte of herstel verbruikt uw lichaam meer energie

en voedingsstoffen. De kans dat u dan ongewild afvalt is groter.

### Wat hebt u nodig?

Wij hebben voor u een overzicht gemaakt met daarin de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Deze informatie kunt u terug lezen verderop in deze patiëntenfolder.

Het is niet altijd makkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. We hebben voor u een aantal adviezen:

- Om uw voeding energierijker te maken is het verstandig om vaker iets kleins tussendoor te nemen. Veel kleine maaltijden verspreid over de dag leveren namelijk extra energie/calorieën.
- Als tussendoortje kunt u nemen: schaalpje yoghurt/kwark, (volkoren)beschuit met (dieet)margarine en hartig beleg, blokjes kaas, plakjes vleeswaren, nootjes of toastjes met salade of vis.

### Tips bij de broodmaaltijd

- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim (dieet)margarine of roomboter in plaats van (dieet)halvarine.
- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/magere melkproducten.
- Gebruik eventueel (ongeklopte) slagroom door pap, vla of yoghurt.

### Tips bij de warme maaltijd

- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- In plaats van warm vlees kunt u nemen: kip, vis, omelet, koud vlees zoals rollade of vleeswaren.
- Voeg indien mogelijk (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Voeg eventueel (ongeklopte) slagroom toe aan aardappelpuree of nagerecht.
- Voeg een extra sausje over groente en/of vlees.

### Tips voor tussendoor

- Neem een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas of vlees- of vissalade tussendoor.
- Gebruik bij voorkeur volle melkproducten en vruchtensappen\*. Deze bevatten meer calorieën en voedingsstoffen dan (mineraal)water, thee, koffie, bouillon.
- Gebruik eventueel extra suiker\* in thee, koffie, vla, yoghurt. Indien u dit te zoet vindt, kunt u ook gebruik maken van een voedingssuiker, zoals Fantomalt® of Resource® Dextrine Maltose. Deze producten zijn te koop bij de apotheek en drogist en kunnen worden toegevoegd aan dranken, vla, yoghurt, soep e.d. Eventueel kunt u de poeder oplossen in iets (heet) water om klontering te voorkomen.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, vla, vruchtenmoes, soep e.d.

\* Let op: vruchtensappen bevatten veel suikers. Bent u bekend met diabetes dan kunnen vruchtensappen en suiker een snelle stijging van de bloedsuiker geven.

### Algemene tips en adviezen

- Probeer het eten aantrekkelijk te maken. Eet wat u lekker vindt.
- Eet samen met anderen. Denk aan maaltijd projecten in woonzorgcentra of eten bij familie of burens.
- Kies eten dat makkelijk is klaar te maken. Heeft u weinig kracht of beweegt u moeilijk, dan is het handig aangepast keukengerei te hebben. Of vraag iemand u te helpen. Via de thuiszorgwinkel kunt u hulpmiddelen aanvragen.
- U kunt uw warme maaltijd thuis laten bezorgen. U kunt gebruik maken van maaltijdvoorziening zoals 'tafeltje-dek-je'.

- Door meer te bewegen krijgt u meer eetlust. Probeer elke dag een (korte) wandeling te maken.
- Schrijf gedurende een paar dagen op wat u allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Vergelijk dit met de aanbevolen hoeveelheid.
- Weeg u zelf 1 keer in de week en noteer het gewicht.

### Gezonde voeding op voorraad

Zorg dat u een voorraad gezonde voedingsmiddelen in huis heeft voor de dagen dat het niet lukt boodschappen te (laten) doen.

Kies als basisvoorraad voor een broodmaaltijd:

- Brood uit de diepvries, beschuit, roggebrood of knäckebröd;
- Vleeswaar voorverpakt of in de diepvries;
- Muesli, Cruesli of Brinta;
- Lang houdbare (gesteriliseerde) melk, yoghurtdrank of chocolademelk;
- Kuipje margarine;
- (Smeer)kaas of een stukje kaas.

Kies als basisvoorraad voor de warme maaltijd

- Rijst of pasta;
- Vlees, vis, kip- of kalkoenfilet in de diepvries;
- Diepvriesgroente of groente in blik of pot;
- (Dieet)margarine of olie;
- Fruit of vruchtenmoes in pot of blik.

### Wat doet u bij...?

#### *Verlies van eetlust*

Overleg met de huisarts of apotheker of de medicijnen die u gebruikt invloed hebben op uw eetlust en of de dosering kan worden aangepast.

#### *Kauwproblemen*

Als u problemen heeft met het kauwen kunt u brood nemen zonder korst of het vervangen door pap. De warme maaltijd kan worden gemalen of fijngeprakt. Raadpleeg uw tandarts bij gebitsproblemen.

### *Droge mond*

Neem iets te drinken bij het eten, bijvoorbeeld volle melk of vruchtensap.

### **Vitamine D**

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl).

### **Hoe verder?**

Door u zelf regelmatig te wegen kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Lukt het niet gezond en voldoende te eten? En valt u steeds verder af? Raadpleeg dan uw huisarts of neem contact op met een diëtist bij u in de buurt.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer 088 708 32 20.  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30 – 12.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl) Geraadpleegde datum: 4-10-2016.

NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens meisjes	jongens meisjes	man	vrouw zwanger	vrouw borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of vollere boterhammen	2-3	2-4	5-6	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opschelepeks volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	6	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1
gram ongezoeten noten**	15	15	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	4	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	55	40	40-50	50	65	40	55	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opschelepeks peulvruchten	0,5	1-2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet zie je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.