

## Vitaminetekorten bij ouderen

### Patiënteninformatie diëtetiek

#### Vitaminetekorten bij ouderen

### Inleiding

Een tekort aan vitamines komt vaak voor bij ouderen. Er zijn vele waar- en onwaarheden hierover. Deze folder geeft u informatie over vitamines in het algemeen, vitaminetekorten en voeding.

### Wat zijn vitamines?

Vitamines zijn stoffen die in kleine hoeveelheden voor de mens noodzakelijk zijn en met de voeding moeten worden opgenomen. Iedere vitamine heeft zijn eigen taak en gezamenlijk zorgen ze ervoor dat vele processen in het lichaam goed verlopen. Een tekort aan vitamines kan verschillende klachten veroorzaken.

### Te weinig of teveel vitamines

Een tekort aan vitamines kan ontstaan bij te weinig inname van voeding, verkeerde samenstelling van de voeding of bij medicatiegebruik. Een te hoge inname van bepaalde vitamines kan nadelige gevolgen hebben. Het gezegde "baat het niet, schaadt het niet" gaat niet op. Niet alle vitaminetabletten kunnen dus zomaar ingenomen worden.

### Gezonde voeding

Met een gezonde voeding legt u een goede basis aan voor voldoende vitamines. Een gezonde voeding is:

- 4-5 sneden brood of broodvervanging;
- 2-4 aardappelen (100-200g) of opscheplepels rijst / peulvruchten / pasta;
- 3-4 opscheplepels groenten (150-200 g;)
- 2 stuks fruit (200g);
- 500-650 ml melk(producten);
- 1-1 ½ plak kaas;
- 100-125 gram vlees / kip / vis / vleesvervanger;
- 5 gram halvarine / margarine per snee brood;
- 15 gr olie of vloeibare bak- en braadvet voor de bereiding van de maaltijd;
- 1,5 liter-2 liter vocht.

### Wat zijn oorzaken van vitaminetekorten?

- Onvoldoende of verkeerde voeding.
- Verminderde opname in de darmen.
- Abnormaal verlies door bijv. braken, diarree.
- Langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen.

Onvoldoende voedselinname en een slecht, eenzijdig, voedingspatroon wordt nogal eens waargenomen bij ouderen, zij hebben daardoor een groter risico op tekorten.

### Klachten

Soms worden klachten veroorzaakt door vitaminetekorten. Bij aangetoonde tekorten wordt geadviseerd deze aan te vullen. Een voorbeeld is geheugenklachten bij een vitamine B12 tekort. Bij aanvulling van het tekort kan het geheugen verbeteren, maar dat is niet bij alle patiënten het geval. De klachten kunnen ook een andere oorzaak hebben.

### B-vitamines

Hieronder vindt u een overzicht van enkele B-vitamines en in welke voedingsstoffen deze vitamines voorkomen. Ook worden klachten genoemd die bij een tekort aan dit vitamine kunnen optreden.

## **Vitamine B1**

Een tekort aan dit vitamine kan de volgende klachten geven:

- Tintelingen aan handen / voeten.
- Geheugenstoornissen.
- Hartklachten.

Vitamine B1 komt voor in:

- bruine broodsoorten;
- aardappelen;
- groenten;
- melk en vla, pap, yoghurt;
- varkensvlees;
- noten.

Advies:

- Wees matig met zoetheid en alcohol.
- Gebruik liefst donkere broodsoorten en / of grove bindmiddelen zoals brinta, haverhout.
- Gebruik 2-3 maal per dag een melkproduct.

## **Vitamine B6**

Een tekort aan dit vitamine kan de volgende klachten geven:

- Depressie.
- Verhoogde prikkelbaarheid.
- Bloedarmoede.
- Tintelingen aan handen en voeten.

Vitamine B6 komt voor in:

- Vlees, vis.
- Eieren.
- Peulvruchten.
- Aardappelen en graanproducten.

Wat minder vitamine B6 komt voor in:

- Groenten.
- Kaas en melkproducten.

Advies:

- Gebruik voldoende voedingsvezels: volkorenbrood, bruinbrood, groenten, fruit, aardappelen.

- Neem in ieder geval 3x per dag melkproducten: melk, chocolademelk, karnemelk, vla, yoghurt of pap.
- Gebruik vlees of kip, vleeswaren.
- Indien u vegetarisch of veganistisch eet, maak dan dagelijks gebruik van een vleesvervanger waar vit B12 en B6 aan toegevoegd zijn.

## Vitamine B12

Een vitamine B12 tekort kan de volgende klachten geven:

- Bloedarmoede.
- Zwakte.
- Pijnlijke tong.
- Tintelingen aan de handen en voeten.
- Duizeligheid.
- Vergeetachtigheid.

De verschijnselen van een tekort aan vitamine B12 treden vaak pas na jaren op, omdat het lichaam van deze vitamine een voorraad aanlegt. Een vitamine B12 tekort kan een tekort aan foliumzuur veroorzaken, omdat deze twee vitamines samenwerken. Ook door bepaalde medicatie en een verstoorde opname in het maag-darmkanaal kan er een tekort aan vitamine B12 ontstaan.

Vitamine B12 komt alléén voor in dierlijke voedingsmiddelen. De meeste vitamine B12 zit in:

- Rund- en varkensvlees.
- Ei.
- Melkproducten (melk, vla, yoghurt).

In mindere mate zit vitamine B12 in:

- Kaas.
- Kip.
- Vis.

Advies:

- Zorg dat u bij elke hoofdmaaltijd minimaal één dierlijk product gebruikt.
- Neem bij de broodmaaltijd 1 snee brood met hartig beleg en 1 melkproduct (beker melk / chocolademelk)
- Neem bij de warme maaltijd altijd een stukje vlees / vis / kip en een melkproduct na (vla, yoghurt, kwark).
- Wees matig met alcohol.
- Indien u vegetarisch of veganistisch eet, maak dan dagelijks gebruik van een vleesvervanger waar vitamine B12 en B6 aan toegevoegd zijn.

## Foliumzuur

Een tekort aan foliumzuur kan de volgende klachten geven:

- Bloedarmoede.
- Pijnlijke tong.
- Diarree.

Foliumzuur komt voor in:

- Groente vooral in groene bladgroente, aardappelen.
- Volkorenbrood en andere graanproducten (havermout, brinta).
- Fruit.

In mindere mate zit Foliumzuur in melkproducten (melk,yoghurt,vla).

### **Algemene tips**

- B-Vitamines gaan verloren in water; kook daarom met weinig water.
- Groentevocht bevat vitamines; het vocht kunt u eventueel voor soep en saus gebruiken.
- Gebruik voeding zo vers mogelijk; opnieuw opwarmen van voeding geeft verlies van vitamines.
- Blik- en diepvriesgroenten zijn in de fabriek snel verwerkt en qua kwaliteit net zo goed als verse groenten.

### **Vitamine D**

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam.

Calcium is onlosmakelijk verbonden aan vitamine D en daarom is het belangrijk dat er dagelijks 3-4 melkproducten worden gebruikt. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren.

Een tekort aan vitamine D kan osteoporose veroorzaken. Osteoporose is botontkalking die op latere leeftijd optreedt en de kans op botbreuken verhoogt. Een ernstig vitamine D-gebrek kan spierzwakte en spierkrampen veroorzaken. Dit geeft een groter risico op vallen.

De belangrijkste bron voor vitamine D is zonlicht. Ongeveer 2/3 deel van de hoeveelheid vitamine D die we per dag nodig hebben, maakt het lichaam zelf aan. Het overige deel halen we uit de voeding.

Vitamine D komt voor in:

- Vette vissoorten zoals zalm, makreel, haring.
- Margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Hier is vitamine D aan toegevoegd.

In mindere mate komt vitamine D voor in eieren en vlees.

Vanaf 70 jaar geldt het advies om 20 microgram (800IE) extra vitamine D te nemen d.m.v. een tablet of eventueel in vloeibare vorm. Het kan zijn dat uw arts bij een tekort aan vitamine D u eerst een hogere dosering geeft voor een bepaalde periode om u als het ware op te laden met vitamine D.

Bronnen:

[www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl)

Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15. ISBN 978-90-5549-931-1