

Goede voeding bij ouderen (problemen en tips)

Patiënteninformatie geriatrie

Goede voeding bij ouderen (problemen en tips)

Waarom is eten en drinken zo belangrijk?

Voeding is belangrijk voor iedereen. Zonder eten en drinken wordt u ziek en kunt u zelfs overlijden. Dit geldt voor jong en oud.

Goede voeding helpt u fit te blijven en lichamelijk en geestelijk actief. Als u gevarieerd en voldoende eet, heeft u minder kans op:

- Gewichtsverlies
- Osteoporose
- Vallen en botbreuken
- Griep
- Andere aandoeningen.

Voedingsproblemen bij ouderen

Voor ouderen kunnen er verschillende oorzaken zijn waardoor eten en drinken niet altijd zo gemakkelijk gaat als vroeger.

Ouderen kunnen minder goed gaan eten door:

- Minder smaak.
- Kauw- en slikproblemen.
- Medicijnen.
- Obstipatie (verstopping van ontlasting).
- Eenzaamheid en depressiviteit.
- Vergeetachtigheid.
- Moeite met lopen.
- Mindere eetlust en hongergevoel.

Ouderen kunnen minder goed gaan drinken door:

- Minder dorst.
- Slikproblemen.
- Angst voor incontinentie of veel plassen.
- Geheugenproblemen.
- Moeite met lopen om drinken te pakken.

De gevolgen van niet goed eten en drinken

Als ouderen te weinig eten en drinken kunnen ze ondervoed of uitgedroogd raken. Let op op onderstaande signalen.

Hoe kunt u ondervoeding herkennen?

- Afvallen.
- Minder spierkracht.
- Bleke, droge en koude huid.
- Snel moe.

Hoe kunt u uitdroging herkennen?

- Bleke, droge en koude huid.
- Droge tong, lippen en mond.
- Weinig of donkere en vieze urine.
- Obstipatie (verstopping van ontlasting).
- Vermoeidheid.
- Verwardheid.

Heeft u 1 of meer van deze signalen? Neem dan contact op nemen met uw arts of geriatrie verpleegkundige. Zij kunnen kijken of u ondervoed of uitgedroogd bent. Zo nodig sturen ze u naar een diëtist.

Optimale voeding . . . wat is nodig?

Om voldoende voeding en vocht binnen te krijgen, is het advies om dagelijks de volgende voedingsmiddelen te gebruiken. (volgens de adviezen van het voedingscentrum)

Voedingsmiddel	Hoeveelheden
Belegd brood	3-6 sneetjes met zoet of hartig beleg

Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	3 of 4 aardappels of opscheplepels
Groente	5 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	brood besmeren met boter en boter gebruiken bij het koken
Dranken (koffie, thee, fris, water etc.)	12 glazen/kopjes

Een goede voeding en voldoende vocht houden uw gewicht stabiel. U blijft in goede conditie.

Wat u zelf kunt doen

Wij geven u tips om te voorkomen dat u onvoldoende eet en drinkt.

Tips om ondervoeding te voorkomen

- Probeer 3 keer per dag een maaltijd te eten. Eet 3 keer per dag een tussendoortje.
- Gebruik calorierijke tussendoortjes zoals chocolade, kaas worst, vis en noten.
- Neem regelmatig melkproducten als tussendoortje.
- 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, halva- of lightproducten.

Tips om uitdroging te voorkomen

- Verdeel de 12 glazen/kopjes vocht over de hele dag.
- Varieer in smaken. Wissel temperaturen af .
Zoet: limonade(siroop), vruchtensap, frisdrank, gezoete melkdranken (vruchtenyoghurt, drinkontbijt).

Hartig: bouillon, cup a soup/soep, tomatensap, groentesap.

Warm: alle soorten thee en koffie, warme (chocolade) melk.

Koud: melk, karnemelk, yoghurt(dranken), (mineraal)water, ijsthee, alle soorten ijs, milkshake.

Het belang van beweging

Het is belangrijk dat de energie en eiwitten ten goede komen aan uw spiermassa. Beweeg daarom voldoende naast dit dieetadvies. Elke dag 3 x 20 minuten beweging is voldoende. Beweging is ook lichamelijke verzorging, toiletgang, huishoudelijke zorg, lopen met de rollator.

Wat te doen bij gewichtsverlies

Afvallen komt vaak voor. Het is nadelig voor uw gezondheid en herstel. Een behandeling of herstel na een operatie kan langer duren. Houd uw gewicht in de gaten.

- Weeg uzelf één keer per week, op een vaste dag en tijdstip.
- Noteer het gewichtsverloop.
- Bespreek een eventueel gewichtsverlies met uw arts of geriatrisch verpleegkundige.

Tips bij gewichtsverlies

- Beleg brood royaal met vlees, kaas of kwark. Eet brood 'open' (twee helften belegd).
- Drink bij de broodmaaltijden of tussendoor een melkproduct. Zoals melk, chocolademelk, yoghurtdrink.
- Naast drie hoofdmaaltijden ook vaker wat tussendoor eten en drinken.
- Concentreer de voeding zonder dat het volume zichtbaar toeneemt. Bijvoorbeeld door:
 - Kies voor volle melk en melkproducten, volvette kaas, roomkwark.
 - Voeg ongeklopte slagroom toe in koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree.
 - Voeg een extra klontje dieetmargarine of roomboter toe bij de warme maaltijd door groente, puree, stampot.
 - Brood dik met roomboter of margarine te besmeren.

Tips bij slechte eetlust

- Eet vaker kleine porties per dag. Grote hoeveelheden kunnen tegenstaan.

- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en ruiken. De geur kan de eetlust bevorderen.
- Heeft u 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 en zoete met hartige gerechten.

Vermoeidheid

In bepaalde situaties voelt men zich erg moe (bv. door ziekte of behandeling). Zin en energie om eten klaar te maken is er vaak niet. De neiging om niet te eten is groter wat het 'slechter voelen' versterkt.

Tips bij vermoeidheid

- Zorg ervoor dat u niet te moe bent voor een maaltijd. Rust ongeveer een half uur ervoor.
- Gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- Maak het eten ruime tijd van tevoren klaar. Vraag iemand voor u (mee) te koken.
- Gebruik het ontbijt voordat u zich wast. Maak het ontbijt eventueel de avond ervoor al klaar.
- Kies mekkelijk te bereiden eten zoals voorgesneden groenten, vlees met een korte bereidingstijd, opwarmmaaltijden, eenpansgerechten en kant-en-klare nagerechten.
- Maak eventueel gebruik van de maaltijdservice 'Tafeltje-dek-je' bij u in de buurt.
- Eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, zoals zacht vlees, vis, zacht gekookte groenten, stampot, maaltijdsoep, pap en pudding.
- Eet langzaam en rustig. Slik een hap in één keer door. Adem diep in voor de volgende hap.

Slikproblemen

Als u moeite heeft met slikken, zich snel verslikt of het gevoel hebt dat het eten niet goed zakt, bespreek dit met uw arts of geriatrie-verpleegkundige. Slikproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk om de oorzaak te onderzoeken.

Samen eten

Eten is een sociaal gebeuren: "Zien eten, doet eten". Probeer samen te eten met partner, familie, buurvrouw/man. Of informeer naar mogelijkheden om in de buurt gezamenlijk warm te eten (bv. in het nabijgelegen verzorgingshuis).

Contact gegevens polikliniek klinische geriatrie

Voor informatie en vragen met betrekking tot ouderdomsklachten en oudere (geriatrie) patiënten kunt u terecht bij de polikliniek Geriatrie.

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan via de BeterDichtbij app.

De polikliniek Geriatrie is telefonisch bereikbaar op: 088- 70 67 852.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de [polikliniek Geriatrie](#).