



VOEDINGSADVIES VOOR DE 70-PLUSSER

Eten is niet alleen lekker en gezellig, maar vooral belangrijk! Voeding levert de energie en voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Ouder worden en genoeg blijven eten is niet altijd even gemakkelijk. Soms lukt het niet om regelmatig en voldoende te eten. Als dit lang duurt, kan het problemen gaan geven doordat uw lichaam de reservevoorraden gaat gebruiken. Vet en spieren worden dan afgebroken, u wordt zwakker en valt af.

Waarom deze adviezen?

Alle aandacht wat betreft uw voeding is niet voor niets. Een slechte voedings-toestand kan ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Het kan bijvoorbeeld lijden tot langzamer herstel na ziekte of een verminderde spiermassa met als gevolg dat de algehele conditie achteruit gaat.

Helemaal wanneer u ziek bent is voeding erg belangrijk. Ziek zijn gaat vaak gepaard met een verhoogde behoefte aan voeding en verlies van eetlust. Een onaangename combinatie. Wat vaak weer leidt tot een slechte voedings-toestand en gewichtsverlies.

In deze richtlijn staat aangegeven wat u als basisvoeding per dag nodig heeft en worden er adviezen gegeven bij veel voorkomende problemen.

Hoeveel heeft u per dag nodig

Op de volgende pagina vindt u een overzicht van een basisvoeding die u per dag minimaal nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze hoeveelheden lijken veel, maar zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede

Voeding om alle bouwstoffen en vitamines/mineralen binnen te krijgen die uw lichaam op één dag nodig heeft.

De meest voorkomende oorzaken waardoor er minder wordt gegeten staan hieronder beschreven gevolgd door nuttige tips.

Voldoende vocht

Het komt vaak voor dat mensen naar-mate ze ouder worden minder gaan drinken. Door het dunner worden van de huid verliest u meer vocht. Om uitdroging te voorkomen heeft u 1,5 - 2 liter vocht per dag nodig. Dit komt ongeveer overeen met:

- 4 kopjes thee of koffie èn
- 3 bekertjes melk èn
- 3 glazen vruchtensap èn
- 1 glas water

Tips

- Vul een halve liter fles met water en/of sap. Zet deze goed in het zicht en drink gedurende de dag het flesje leeg.
- Probeer op vaste tijden te drinken; drink altijd wat bij de hoofdmaaltijden en drink wat tussendoor.

Brood	4-5 sneetjes besmeerd met boter belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg
Aardappelen, rijst, pasta	2-4 aardappelen of 2-4 opscheplepels rijst of pasta (100 – 200 gram)
Groente	3 opscheplepels (150 gram)
Fruit	2 stuks
Melk en melkproducten	3-4 glazen en of schaaltes (650 ml)
Vlees, kip, vis, vleesvervanger of ei	1 stuk van +100 gram of 2 eieren
Vocht	1,5 – 2 liter

Bron: Voedingscentrum, schijf van 5

Voorbeeld van een dagmenu	
Ontbijt	2 sneden bruin brood besmeerd met boter belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg 1 beker melk of karnemelk 1 beker vruchtensap
Tussendoor	2 kopjes koffie of thee met een koekje 1 glas vruchtensap
Middageten	2-3 aardappelen 3 opscheplepels groenten 1 stukje vlees + 100 gram 1 toetje 1 glas water
Tussendoor	1 glas frisdrank 2 kopjes koffie of thee 1 stuk fruit
Avondeten	2 sneden bruin brood besmeerd met boter belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg 1 beker melk of karnemelk
Tussendoor	2 kopjes koffie of thee 1 beker (warme) melk 1 stuk fruit

Kauw- en slikklachten

Kauw- en slikklachten kunnen leiden tot beperkingen, zoals lang over het eten doen en het weglaten van bepaalde voedingsmiddelen. Door het moeilijk kunnen eten en drinken kan ongewenst gewichtsverlies en uitdroging optreden. Wanneer uw gebit slecht past is het verstandig om een afspraak met de tandarts te maken.

Tips

- Gebruik saus, jus of appelmoes door de warme maaltijd.
- Kies voor zachte groenten en kook de groente goed gaar. Bind het eventueel met maïzena of saus uit een pakje. Vervang de groente eens door stoofpeertjes, appelmoes of tuttifrutti.
- Kies zacht vlees of zachte vis. Denk ook eens aan ragout, eieren/omelet of vegetarische producten als tahoe en tempéh.
- Kies brood zonder korst met smeerbaar beleg, of kies voor pap of drinkontbijt. Brood soppen in soep of bouillon maakt het brood zachter.

Een logopedist kan u veel vertellen over hoe om te gaan met kauw- en slikklachten en heeft vaak handige hulpmiddelen om het eten en drinken te vergemakkelijken. Overleg met uw arts over een verwijzing.

Verminderd reuk- en smaakvermogen

Bij veel ouderen vermindert het reuk- en smaakvermogen, door onder andere medicijngebruik. Het gevolg is vaak dat er minder gegeten wordt, omdat er minder plezier beleefd wordt aan de warme maaltijd.

Tips

- Gebruik bij een verminderde smaak producten die er aantrekkelijk uit zien.

- Probeer verschillende smaken uit zoet, zout, bitter en zuur en wissel deze af.
- Bij verminderde smaak kunt u gebruik maken van producten die de smaak versterken zoals suiker, zout, kruiden, specerijen en andere smaakmakers zoals ketchup.
- Bij een afkeer voor vlees kunt u vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, vegetarische producten (tahoe, sojaburgers, quorn) of een ei-gerecht proberen.

Als zelf koken niet meer gaat

Een warme maaltijd is erg belangrijk in de dagelijkse voeding. Het is belangrijk dat u de warme maaltijd niet overslaat of standaard vervangt voor een broodmaaltijd. Een warme maaltijd levert u een groot deel van de voedingsstoffen die u op een dag nodig heeft.

Als zelf koken niet meer of minder gemakkelijk gaat zijn er meerdere mogelijkheden om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen:

- Maak een grotere portie warm eten klaar dan u voor één dag nodig heeft. Wat u overhoudt, kunt u invriezen om later te gebruiken.
- Makkelijke groenten zijn bijvoorbeeld diepvriesgroenten of groenten uit blik of pot, u hoeft deze alleen even op te warmen. Tegenwoordig heb je bij alle supermarkten in het koelvak verse voorgesneden groenten.
- In supermarkten en bij de slager zijn kant en klare maaltijden te koop. U kunt deze thuis in de magnetron opwarmen.

Verder zijn er verschillende mogelijkheden voor maaltijdvoorziening aan huis. Informatie kunt u opvragen bij de huisarts of bij het ouderenwerk bij u in de buurt.

Ongewenst gewichtsverlies

Ongewenst gewichtsverlies wil zeggen dat u afvalt zonder daar moeite voor te doen.

Risico op ondervoeding		
Veel ongewenst gewichtsverlies	3kg in 1 maand	6kg in 6 maanden

Door het gebruiken van een energie-verrijkte voeding kan uw gewicht weer toenemen of verder gewichtsverlies worden voorkomen.

Tips

- Vervang magere en halfvolle producten door volle producten.
 - o Volle zuivelproducten (melk, vla, (vruchten)yoghurt, pudding, kwark), roomboter, margarine, vette vleeswaren (salami, worstsoorten, paté), volvette kaas.
- Vervang light producten door normale producten.
 - o Limonade met suiker, snoep met suiker, nagerechten met suiker, dubbeldrink, vruchtensappen.
- Gebruik dubbel beleg op uw boterham.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag. Denk bij tussendoortjes aan bijvoorbeeld: evergreen, sultana, belegde boterham, eierkoek, plak ontbijtkoek met margarine en suiker enz.
- Gebruik vetrijke jus of saus bij de warme maaltijd.

Is een energierijke voeding ongezond?

Wellicht denkt u dat extra vet en suiker niet gezond is voor u. Op dit moment heeft uw lichaam echter behoefte aan meer energie en daarom is het (tijdelijk)

toevoegen van extra vet en suiker aan uw maaltijden juist nodig.

Eiwit

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van de voeding. Eiwit is de bouwsteen van het lichaam en zorgt voor de opbouw van onder andere de spieren. Het is belangrijk om genoeg eiwit te gebruiken. Onderstaande producten bevatten veel eiwitten:

- Melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, vla, kwark en kaas.
- Vlees, vis, wild en gevogelte.
- Peulvruchten en groente.
- Brood en broodvervangers zoals pap, beschuit, crackers.
- Noten en pinda's.

Wegen

Wanneer u een dokter of diëtist bezoekt wordt u vaak gewogen. Zoals u eerder heeft gelezen is het afvallen zonder dat u daar moeite voor doet niet goed. Het is daarom raadzaam uw lichaamsgewicht in de gaten te houden. Dit kunt u doen door ongeveer 1 keer per maand te wegen (en dit op te schrijven). Denk er bij het wegen aan dat u altijd op ongeveer hetzelfde moment weegt met ongeveer dezelfde kleding. Bijvoorbeeld: elke 1e van de maand wanneer u net uit bed komt alleen in uw nachtkleding.

Tot slot

Indien u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige. Zij zijn maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur bereikbaar op (0181) 65 83 70.