

Diëtetiek

Ouderen met risico op ondervoeding

Informatie over voeding en vocht

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft deze folder ontvangen van uw behandelaar met informatie over voeding en vocht voor ouderen. Ouder worden kan verschillende problemen op het gebied van voeding met zich meebrengen. Zo kan onder andere de eetlust en dorstprikkel afnemen waardoor u mogelijk minder gaat eten en drinken dan u nodig heeft. Dit heeft negatieve gevolgen voor de voedingstoestand, terwijl het juist zeer belangrijk is om goed te eten en te drinken. In deze folder kunt u lezen wat het belang is van goede voeding. Deze folder is ook bedoeld voor uw familieleden en/of verzorgers.

Voedingsproblemen

Bij oudere mensen zijn er verschillende factoren die ervoor zorgen dat eten en drinken niet meer zo vanzelfsprekend gaat als vroeger.

Ouderen kunnen minder goed gaan eten door:

- Verminderde eetlust
- Verminderde of veranderde smaak
- Problemen met zelfzorg
- Eenzaamheid
- Psychologische factoren zoals angst, depressie, verdriet om verlies
- Vergeetachtigheid
- Gebitsproblemen
- Kauw- en slikproblemen
- Bijwerkingen als gevolg van medicatiegebruik
- Ziekteverschijnselen zoals misselijkheid, braken, obstipatie, benauwdheid, diarree

Ouderen kunnen minder goed gaan drinken door:

- Verminderd dorstgevoel
- Slikproblemen
- Angst voor (nachtelijke) incontinentie en veel plassen
- Bijwerkingen als gevolg van medicatiegebruik

De gevolgen van niet goed eten en drinken

Als u niet genoeg eet en/of drinkt is er een risico dat u ondervoed of uitgedroogd raakt. Van de ouderen die thuis wonen en thuiszorg krijgen is één op de drie ondervoed.

Of dit bij u ook het geval is, kunt u nagaan door op de volgende zaken te letten:

Hoe kunt u ondervoeding herkennen?

- Onbedoeld gewichtsverlies (merkbaar doordat de kleding en sieraden losser gaan zitten)
- Verlies van spierkracht (bijv. een deksel van een pot of een pak melk niet meer kunnen openen)
- Bleke, droge en koude huid
- Snel vermoeid

Hoe kunt u uitdroging herkennen?

- Bleke, droge en koude huid
- Droge oksels

- Weinig plassen (donkere urine)
- Obstipatie
- Vermoeidheid
- Verwardheid

Indien u zelf, of uw familie, één of meerdere van bovenstaande dingen herkent bij u(zelf), is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan uitzoeken of er bij u sprake is van ondervoeding of uitdroging.

De gevolgen van ondervoeding en uitdroging

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een combinatie van onbedoeld gewichtsverlies, verminderde eetlust en/of verminderde inname van voedsel. Het lichaam komt dan voedingsstoffen en energie tekort. Met onbedoeld gewichtsverlies wordt bedoeld dat u afvalt zonder dat u daar iets voor doet; u blijft bijvoorbeeld hetzelfde eten en valt vanzelf af of u bent door bovengenoemde redenen minder gaan eten waardoor u bent afgevallen.

Wat is uitdroging?

Als u te weinig vocht binnenkrijgt of meer vocht verliest dan u binnen krijgt kunt u uitgedroogd raken. Het lichaam heeft dan een tekort aan vocht en essentiële lichaamszouten.

Ondervoeding en uitdroging heeft op meerdere vlakken gevolgen voor uw gezondheid:

- Meer kans op doorligwonden
- Wonden kunnen minder snel herstellen
- Meer kans op infecties
- Verminderde weerstand, door o.a. tekorten aan energie, vitamines en mineralen
- Meer kans op vallen door onder andere krachtsverlies van de spieren
- Vaker bezoek aan huisarts of ziekenhuisopname
- Meer kans op complicaties in geval van een operatie
- Verminderde reactie op een eventuele behandeling
- Langere ziekenhuisopname
- Verminderde kwaliteit van leven doordat de algemene conditie achteruit gaat
- Grotere kans op zorgafhankelijkheid
- Meer kans op verwardheid

Het is daarom belangrijk om het risico op ondervoeding en uitdroging te verkleinen en in geval van ondervoeding en uitdroging dit te behandelen.

Extra vitamine D

Naast een gezonde volwaardige voeding hebben alle vrouwen vanaf 50 jaar en alle mannen vanaf 70 jaar extra vitamine D nodig. Alle vrouwen en mannen met een donkere huidskleur hebben ongeacht hun leeftijd altijd suppletie van vitamine D nodig.

Dagelijks 10 microgram vitamine D extra voor:

- Alle oudere vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een lichte huidskleur en die onvoldoende buitenkomen.

Dagelijks 20 microgram vitamine D extra voor:

- Alle vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur of die onvoldoende buitenkomen;
- Mensen die botontkalking hebben;
- Bewoners in verzorgings- of verpleeghuizen;
- Vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen;

Vitamine D is verkrijgbaar zonder recept bij de drogist en apotheek.

Wanneer u bekend bent met een verminderde nierfunctie, is er eerst overleg nodig met uw behandeld arts over het starten van vitamine D.

Algemene voedingsadviezen

Deze adviezen kunnen u helpen om bovenstaande volwaardige voeding binnen te krijgen:

- Verdeel de maaltijden over de hele dag, gebruik liever om de 2 á 3 uur een kleine maaltijd dan slechts driemaal een hoofdmaaltijd;
- Vermijd te grote porties, de maaltijd kan u dan bij voorbaat al gaan tegenstaan;
- Zorg voor afwisseling in kleur en smaak;
- Wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af;
- Drink voldoende over de hele dag, tenminste 1½ liter;
- Neem eventueel een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat;
- Neem geen lightproducten;
- Fris-zure producten zoals een appel, een augurk, vruchtensap of tomatensap kunnen de eetlust bevorderen.
- Ook een kopje bouillon of een klein glas alcoholhoudende drank kunnen de eetlust opwekken. Het beste kunt u dit een half uur voor de maaltijd nuttigen.

Praktische eetadviezen

Tips voor de broodmaaltijd

- Zorg voor variatie in broodsoorten, broodjes, beschuit, crackers, knäckebröd en luxe broodjes zoals croissants, bagels en dergelijke;
- Een geroosterde boterham kan wat minder zwaar zijn;
- Volkoren brood kan heel vullend zijn, een bruine boterham is dan een goed alternatief;
- Gebruik naast uw beleg ook roomboter of margarine;
- Gebruik bij voorkeur hartig beleg op het brood;
- Denk ook eens aan zalm, makreel, paling, haring of ander vissoorten uit blik als beleg;
- Smeuïge belegsoorten zoals zalm-, vlees- en kipsalades, roerei, ragout of fruitmoes maken het eten gemakkelijker, omdat u minder hoeft te kauwen;
- Wissel koude belegsoorten regelmatig af met iets warmes, bijvoorbeeld omelet, roerei, ragout, kroket, knakworstjes of gebakken vis;

- Neem voor de variatie eens een tosti of een pannenkoek in plaats van een boterham;
- Maak gebruik van voldoende melkproducten zoals (chocolade)melk, yoghurt, vla en kwark;
- In plaats van brood met beleg kunt u ook eens pap nemen. Broodvervangers zoals muesli, cornflakes en drinkontbijt kunnen ook voor variatie zorgen.

Tips voor de warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken, omdat deze maaltijd meestal méér energie en voedingsstoffen levert dan een broodmaaltijd.

Als u weinig tijd heeft of geen energie en/of zin om te koken, kunt u ook kiezen uit de vele kant-en-klaar maaltijden die in de supermarkt of bij de slager te koop zijn. Daarnaast zijn er diverse mogelijkheden om eten te laten bezorgen door een maaltijdservice en zijn er in vele regio's mogelijkheden om in een woonzorgcentrum in groepsverband te eten.

De warme maaltijd kan af en toe ook vervangen worden door een broodmaaltijd met dubbel hartig beleg, met rauwkost of een glas groentesap, met een glas vruchtensap of een stuk fruit en een beker melk of schaalte yoghurt.

Een maaltijdsoep is ook een prima alternatief voor de warme maaltijd en eet bovendien heel makkelijk.

Aardappelen

- Gebakken aardappelen, frites en aardappelpuree zijn een variatie op gekookte aardappelen;
- U kunt aardappelpuree een andere smaak geven door er geraspte kaas, roomkaas of room aan toe te voegen, bovendien eet dit gemakkelijker (smeuïger);
- Gebruik als afwisseling rijst, macaroni, spaghetti of andere deegwaren.

Groente

- Gekookte groente eet gemakkelijker dan rauwe groente;
- Groenten uit de diepvries, blik of pot zijn nét zo gezond als verse groenten;
- Voeg een klontje (dieet)margarine, roomboter of een (groente)sausje toe aan de groente;
- Geraspte kaas, fijngesneden ham of gebakken spekjes kan de groente smakelijker maken.

Vlees

- Gebruik bij voorkeur iedere dag een stukje vlees of vleesvervanging. U kunt alle soorten vlees gebruiken, afhankelijk van uw voorkeur en smaak.
- Vettere vleessoorten, zoals worst en half-om-half gehakt, zijn zachter;
- In plaats van vlees kunt u ook vis nemen; dit is lichter verteerbaar, waardoor u het gemakkelijker eet;
- Als gebraden of gebakken vlees tegenstaat, kunt u ook koud gebraden vlees nemen, zoals plakjes/rolletjes vleeswaar, een koud balletje gehakt of vleessalade;
- In plaats van vlees of vis kunt u ook een roerei, omelet, ragout of kroket nemen;
- Goede vleesvervangers zijn: gebakken kaasplak, vegetarische hamburger/schnitzel, Quorn®, Valess®, tahoe/tempé, noten of peulvruchten.

Jus of saus

- Probeer altijd jus of saus bij de warme maaltijd te nemen. Eventueel kan aan de saus nog extra room worden toegevoegd.

Nagerecht

- Maak gebruik van melkproducten, zoals vla, (vruchten)yoghurt en (vruchten)kwark;
- Varieer met kant- en klare toetjes, zoals pudding, (room)yoghurt, (room)ijs en bavaois;
- Gebruik het nagerecht eventueel wat later na de maaltijd.

Fruit

Neem per dag 2 stuks fruit. Dit kan vervangen worden door:

- 1 glas ongezoet vruchtensap;
- 1 schaaltje verse fruitsalade;
- 1 portie vruchtenmoes/compote (diverse soorten) zonder toegevoegde suikers, hierbij kan ook gedacht worden aan een zakje ' knijpfruit'.

Tips voor tussendoortjes

- Beschuit, creamcracker of knäckebröd met beleg;
- Een plak ontbijtkoek of krentenbol eventueel besmeerd en belegd;
- Mueslireep of voedingsbiscuits zoals Evergreen®, Sultana®, Liga milkbreak®;
- Koek, plakje cake, gebak;
- Een schaaltje yoghurt (eventueel met muesli of cornflakes) vla, kwark, pap of roomijs;
- Een portie fruit, vruchtencompote of een glas vruchtensap;
- Blokjes kaas, stukjes worst, rolletjes vleeswaar of toastjes met salade, paté of Franse kaas;
- Een handje noten, chips, studentenhaver of pinda's.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Alles wat gedronken wordt telt hierbij mee, zoals:

- Melk en andere melkproducten;
- Vruchtensappen;
- Limonade;
- Soep, bouillon;
- Thee en koffie;

Alcohol telt niet mee als vocht. 1 glas alcohol per dag kan al leiden tot negatieve gezondheidseffecten. Ook kan het gebruik van alcohol tot uitdroging leiden.

Algemene leefadviezen

Ook adviezen rondom leefstijl hebben een positief effect op het voorkomen van ondervoeding, zoals:

- Zorg dat u voldoende nachtrust krijgt, zodat u niet te vermoeid bent om te eten. Neem zo nodig een half uurtje rust voor de maaltijd; Probeer elke dag voldoende lichaamsbeweging te nemen, het liefst in de buitenlucht;
- Maak van het eten een gezellig moment, bijvoorbeeld door de tafel te dekken en het smakelijk op te

dienen;

- Als alleen eten vervelend voor u is kan afleiding door het luisteren naar de radio of het kijken van televisie mogelijk helpen;
- Wees flexibel met uw etenstijden. Neem bijvoorbeeld voordat u naar bed gaat of 's nachts wakker bent nog iets te eten of te drinken;
- Zorg voor een regelmatige stoelgang: als u een vol en opgeblazen gevoel hebt, zult u minder zin in eten hebben.

Een goede stoelgang wordt bevorderd door:

- Voldoende te drinken, 1,7 tot 2 liter per dag;
- Vezelrijke producten te gebruiken, zoals onder andere volkorenbrood en andere volkoren producten, vers fruit, groenten, peulvruchten en noten;
- Ga bij obstipatie meteen naar het toilet als u aandrang voelt, anders bestaat de kans dat de ontlasting nog meer indroogt en harder wordt.

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige manier om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Met regelmatig wordt bedoeld 1 keer per week, bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip in de week (bijvoorbeeld maandagochtend na het opstaan en toiletbezoek).

Vragen, gewichtsverlies of andere problemen met het eten?

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch moeilijk is om op gewicht te blijven of voldoende te eten kan een verwijzing naar de diëtist verstandig zijn. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of huisarts.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij het Voedingscentrum:

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Telefoonnummer: 070 306 8888