

VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE 70-PLUSSER

Inleiding

Eten is niet alleen lekker en gezellig, het is ook goed voor ons. Door te eten krijgen we allerlei belangrijke voedingsstoffen binnen, zoals energie, vitamines en mineralen. Ouder worden en genoeg blijven eten is niet altijd even makkelijk. Soms lukt het niet om regelmatig en voldoende te eten. Als dit lang duurt, kan het problemen geven doordat uw lichaam de reservevoorraden gaat gebruiken. Vet en spieren worden dan afgebroken, u wordt zwakker en valt af. Dit gewichtsverlies kan uiteindelijk leiden tot ondervoeding, ook wanneer u overgewicht heeft.

Waarom deze adviezen?

Een slechte voedingstoestand kan ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Het kan lijden tot langzamer herstel na ziekte of een verminderde spiermassa met als gevolg dat de algehele conditie achteruit gaat.

Zeker wanneer u ziek bent, is voeding erg belangrijk. Ziek zijn zorgt aan de ene kant voor een verhoogde voedingsbehoefte, maar aan de andere kant tot verlies van eetlust. Dit laatste leidt vaak tot een slechte voedingstoestand en gewichtsverlies.

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

Hoeveel heeft u per dag nodig?

Hieronder volgt een overzicht van een basisvoeding die u per dag nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze hoeveelheden lijken veel, maar zijn nodig om alle bouwstoffen en vitamines en mineralen binnen te krijgen.



250 gram groente



2 porties fruit



3-4 bruine / volkoren boterhammen



3 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 aardappelen



1 portie vis / peulvruchten / vlees



15 gram ongezouten noten



4 porties zuivel



40 gram kaas



35 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht

Voorbeeld van een dagmenu:

Voorbeelddagmenu	
Ontbijt	2 sneden bruin brood besmeerd met boter belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg 1 beker melk of karnemelk 1 glas vruchtensap
Tussendoor	2 kopjes koffie of thee met een koekje 1 stuk fruit
Middageten	2-4 aardappelen 3 opscheplepels groente 1 stukje vlees (\pm 100 gram) 1 schaaltje vla of yoghurt 1 glas water
Tussendoor	2 kopjes koffie of thee 1 stuk fruit
Avondeten	2-3 sneden bruin brood besmeerd met boter belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg 1 beker melk of karnemelk
Tussendoor	1 kopje koffie of thee met een koekje 1 handje noten eventueel 1 glas vruchtensap of frisdrank 1 beker (warme) melk

De meest voorkomende oorzaken waardoor iemand minder eet, staan hieronder beschreven. Daarna volgen enkele nuttige tips.

Voldoende vocht

Het komt vaak voor dat hoe ouder mensen worden, hoe minder ze gaan drinken. Door het dunner worden van de huid verliest u meer vocht. Om uitdroging te voorkomen heeft u 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig.

Dit komt ongeveer overeen met in totaal:

- 4 kopjes thee of koffie
- 3 bekertjes (karne)melk
- 4 glazen water, limonade of vruchtensap

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.

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 om het smeüiger te maken.
- 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 tempé.
- 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 adviseren 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, onder andere door 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 vervangt door 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 1 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.

Onbedoeld gewichtsverlies

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

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

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

Tips:

Vervang magere en halfvolle producten door volle producten:

- Volle zuivelproducten (melk, vla, (vruchten)yoghurt, pudding, kwark).
- Roomboter, margarine, vette vleeswaren (salami, worstsoorten, paté), volvette.
- Kaas.
- Vervang light producten door normale producten.
- Gebruik dubbel beleg op uw boterham.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag. Denk bij tussendoortjes aan bijvoorbeeld: liga evergreen, sultana, belegde boterham, eierkoek, plak ontbijtkoek met margarine of roomboter, handje noten/studentenhaver, schaalte roomvla, volle yoghurt, blokjes kaas/worst.
- Gebruik vetrijke jus of saus bij de warme maaltijd.

Er zijn producten die een vol gevoel geven, maar geen of weinig energie leveren. Voorbeelden hiervan zijn rauwkost en fruit. Deze voedingsmiddelen bevatten vezels en geven hierdoor een vol gevoel. Het is aan te raden deze voedingsmiddelen te beperken. Kies liever voor gekookte groenten (met boter), vruchtensappen of vruchtenmoes.

Het is aan te raden om niet teveel energiearme dranken te drinken, zoals water, koffie en thee en light frisdranken. Deze dranken kunnen namelijk wel een vol gevoel geven, maar leveren geen extra energie.

Bouillon kan zowel vullend als eetlustopwekkend zijn. Als u een klein kopje bouillon een half uur voor de maaltijd drinkt, werkt het eetlustopwekkend. Als u het vlak voor de maaltijd drinkt vult het de maag en heeft u sneller een vol gevoel.

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, karnemelk, yoghurt, vla, pap en kwark
- Eieren
- Vlees, vleeswaren, vis, wild en gevogelte
- Kaas
- Vegetarische vervangers, zoals tofu, tahoe en vegetarische hamburgers
- Pinda's en noten

Wegen

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: de eerste dag van de week wanneer u net uit bed komt in uw nachtkleding.

Aanvullende voeding

Soms is het niet haalbaar voldoende energie en/of eiwitten via de gewone voeding binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van aanvullende voeding. Er zijn twee mogelijkheden:

- Aanvullende voeding in de vorm van poeders
- Aanvullende voeding in de vorm van drankjes, desserts en soepen

Poeders

Het voordeel van poeders is dat ze neutraal van smaak zijn en gemakkelijk te verwerken in verschillende gerechten. Denk aan dranken, maar ook aan (zelfgemaakte) milkshakes, soepen en sauzen, puree en salades. Ze zijn ook mee te bakken, bijvoorbeeld in roereieren of cake. Er zijn diverse soorten aanvullende poeders. Er is verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw arts of diëtist te overleggen welk poeder voor u het meest geschikt is.

Drinkvoedingen

Er zijn verschillende soorten drinkvoedingen. Er is verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw arts of diëtist te overleggen welke drinkvoeding voor u het meest geschikt is.

Indien u in tijdens uw ziekenhuisopname aanvullende drinkvoeding heeft gekregen, kunt u hiervoor via uw huisarts of een diëtist bij u in de buurt een recept krijgen.

Vitamine D

Voor behoud van sterke botten en spieren is vitamine D erg belangrijk. Zonlicht is de belangrijkste bron, het lichaam maakt zelf vitamine D aan uit zonlicht. De ouder wordende huid is echter minder goed in staat om vitamine D aan te maken uit zonlicht. Voor zowel mannen als vrouwen vanaf 70 jaar is dan ook het advies om dagelijks 20 microgram vitamine D te nemen als supplement.

U kunt dit zelf kopen bij de drogist of apotheek, maar uw arts kan dit ook voorschrijven.

Beweging

Wanneer u veel op bed ligt en de spieren worden niet gebruikt, leidt dit in combinatie met ondervoeding tot de afbraak van spierweefsel. Het opbouwen van de spieren kost veel tijd, waardoor het belangrijk is om verlies van spiermassa zoveel mogelijk te voorkomen. Hiervoor is het goed om zo snel mogelijk te gaan bewegen, waardoor zo min mogelijk spierweefsel verloren gaat. Adviezen hiervoor zijn:

- Loop regelmatig. Ook als u minder mobiel bent en minder het huis uit kan komen, probeer dan toch regelmatig van uw stoel op te staan en een rondje of liefst meerdere rondjes door uw huis te lopen. Dit mag ook met een loophulpmiddel zoals een rekje of rollator;
- Blijf zoveel mogelijk actief in uw huishouden en/of werk;
- Ga zoveel mogelijk door met sporten. Als u niet sport, bedenk dan dat wandelen (stevig doorlopen) en fietsen ook vormen van sport zijn;
- Neem zoveel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Ook activiteiten als tuinieren of andere arbeid met de armen (stevig stofzuigen, gewicht verplaatsen) zijn een vorm van beweging.

Meer informatie:

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 9.00 tot 10.00 uur en 13.30 – 14.00)
of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00-10.00 uur en 13.00-13.30 uur)
of dietetiek.vlz@franciscus.nl