

Geriatric

Voeding en de oudere patiënt

Goede voeding bij ouderen: problemen en tips

Inleiding

Ouder worden kan verschillende problemen met zich meebrengen. Zo kan onder andere de eetlust afnemen en kunnen ouderen minder drinken dan gewenst. Dit heeft gevolgen voor de voedingstoestand. Een goede voedingstoestand is echter zeer belangrijk voor de oudere mens. In deze brochure kunt u lezen wat het belang is van goede voeding. Daarnaast staan er veel tips in.

Waarom is eten en drinken zo belangrijk?

Voeding is een van de belangrijkste behoeften van de mens. Het leven is ondenkbaar zonder voeding. Als een mens niet eet en drinkt, wordt hij ziek en kan hij zelfs na verloop van tijd komen te overlijden. Dit geldt zowel voor jonge als oude mensen.

Goede voeding is van belang om in een goede conditie te blijven en daardoor actief te kunnen zijn, zowel lichamelijk als geestelijk. Door voldoende en gevarieerd te eten heeft u minder risico op gewichtsverlies, osteoporose, vallen en botbreuken, griep en andere aandoeningen.

Voedingsproblemen bij ouderen

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

Ouderen kunnen minder goed gaan eten door

- Verminderde smaak
- Kauw- en slikproblemen
- Gebruik van medicijnen
- Obstipatie (verstopping van ontlasting)
- Eenzaamheid en depressiviteit
- Vergeetachtigheid
- Problemen met lopen

Ouderen kunnen minder goed gaan drinken door

- Verminderd dorstgevoel
- Slikproblemen
- Angst voor (nachtelijke) incontinentie en veel plassen

De gevolgen van niet goed eten en drinken

Als oudere mensen te weinig eten en/of drinken kunnen ze ondervoed of uitgedroogd raken. Of dit bij u ook het geval is, kunt u nagaan door op de volgende zaken te letten:

Hoe kunt u ondervoeding herkennen?

- Afvallen
- Verlies van spierkracht
- Bleke, droge en koude huid
- Snel vermoeid

Hoe kunt u uitdroging herkennen?

- Bleke, droge en koude huid
- Droge tong, lippen en mondslijmvliezen
- Weinig plassen/ donkere en sterk ruikende urine
- Verstopping van ontlasting
- Vermoeidheid
- Verwardheid

Indien u een of meerdere van de bovenstaande dingen herkent bij uzelf, is het wellicht verstandig om contact op te nemen met uw arts of geriatrisch verpleegkundige. Deze kan uitzoeken of er bij u sprake is van ondervoeding of uitdroging en u zo nodig verwijzen naar een diëtist.

Wat zijn de gevolgen van ondervoeding en uitdroging?

Enkele gevolgen van ondervoeding en uitdroging zijn:

- Meer kans op doorligwonden
- Wonden kunnen minder snel herstellen
- Meer kans op infecties
- Botontkalking

Het is dus van belang om ondervoeding en uitdroging te herkennen of te voorkomen.

Optimale voeding . . . wat is nodig?

Om in de behoefte aan voeding en vocht te kunnen voorzien, is het is aan te raden dagelijks te gebruiken:

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 1 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 houdt uw gewicht stabiel en uw conditie op peil.

Wat u zelf kunt doen

Om te voorkomen dat u onvoldoende eet en drinkt geven we u de volgende tips:

Tips om voldoende te eten

- Probeer minimaal 6 x per dag iets te eten, bijvoorbeeld om de 2 uur
- Gebruik calorierijke tussendoortjes, zoals een handje noten, een plakje kaas of een toastje met vis.
- 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 vloeibaar bak- en braadvet
- Neem géén magere, halfvolle, halva- of lichtproducten

Tips om voldoende te drinken

- Verdeel de 12 glazen/kopjes vocht over de hele dag
- Varieer in smaken en wissel temperatuur af
- Zoet: limonade(siroop), vruchtensap, frisdrank, gezoete melkdranken (vruchtenyoghurt, drinkontbijt)
- Hartig: bouillon, 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. Dit gebeurt optimaal als u naast dit dieetadvies ook gaat (of blijft) bewegen. Elke dag 3 x 20 minuten beweging is voldoende. Onder beweging valt ook lichamelijke verzorging, toiletgang, huishoudelijke zorg, lopen met de rollator.

Gewichtsverlies?

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

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

Tips bij gewichtsverlies

- Extra beleg door brood royaal te beleggen met vlees, kaas of kwark of door brood 'open' (twee helften belegd) te eten
- Drink bij de broodmaaltijden of tussendoor een melkproduct (bijvoorbeeld melk, chocolademelk, yoghurt drank) in plaats van of bij de thee/koffie
- Naast drie hoofdmaaltijden ook vaker wat tussendoor eten en drinken.

- De voeding concentreren zonder dat het volume zichtbaar toeneemt door:
 - Te kiezen voor volle melk en melkproducten, volvette kaas, roomkwark.
 - Toevoegen van ongeklepte slagroom in koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree
 - Toevoegen van een extra klontje dieetmargarine of roomboter bij de warme maaltijd door groente, puree, stampot
 - Brood dik met roomboter of dieetmargarine te besmeren
 - Extra suiker of honing toe te voegen aan thee, koffie, melk, pap, pudding, milkshake, fruit uit blik, vruchtenmoes
 - In plaats van suiker druivensuiker of Fantomalt toe te voegen aan alle dranken; deze producten leveren evenveel energie als suiker maar smaken minder zoet. Druivensuiker en Fantomalt zijn verkrijgbaar in de supermarkt, drogist en apotheek

Voorbeelden van tussendoortjes

- Beschuit of cracker met dieetmargarine of roomboter en beleg
- Snee krentenbrood met dieetmargarine of roomboter en 1 plakje kaas
- Broodje met dieetmargarine of roomboter met salade (bv. zalm-salade, kipsalade, eisalade) of met 1 stukje 'koud' vlees van de warme maaltijd
- Plak ontbijtkoek met dieetmargarine of roomboter
- Plak cake of 1 stukje vlaai
- Evergreen, Sultana, Liga Milkbreak
- Blokjes kaas of worst, vleeswaren uit het vuistje
- Schaaltje volle vla of kant en klare yoghurt- en kwarktoetjes
- Milkshake gemaakt van melk, yoghurt of kwark gemixt met ijs, vruchtenmoes of vruchtensap en gezoet met (druiven)suiker, honing, jam of limonadesiroop en een scheutje room of crème fraîche
- Room- of soft-ijsje
- Koekje, stukje chocola of iets te snoepen

Tips bij slechte eetlust

- Eet vaker kleine porties per dag. Grote hoeveelheden kunnen u snel tegenstaan.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en goed ruiken; de geur kan de eetlust bevorderen.
- Heeft u last van 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 kan men zich erg moe voelen (bv door ziekte of door een behandeling). Zin en energie om het eten klaar te maken is er vaak niet. De neiging om niet te eten wordt groter wat het 'slechter voelen' versterkt.

Tips bij vermoeidheid

- Zorg ervoor dat u niet te moe bent voordat u aan een maaltijd begint; rust ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- Maak het eten ruime tijd van tevoren klaar; vraag iemand uit uw omgeving voor u (mee) te koken.
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen. Maak het ontbijt eventueel de voorafgaande avond al klaar.

- Kies eten dat makkelijk te bereiden is zoals voorgesneden groenten, vlees met een korte bereidingstijd, (diepvries)maaltijden die op te warmen zijn in de magnetron, eenpansgerechten en kant-en-klare nagerechten (zie bijlage 1).
- Maak eventueel gebruik van een maaltijdservice bij u in de buurt of bedrijven die diepvriesmaaltijden aan huis bezorgen (zie voor tips bijlage 1).
- Eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, bijvoorbeeld zacht vlees, zoals gehakt en tartaar, vis, zacht gekookte groenten, eventueel stampot in plaats van rauwe groenten, maaltijdsoep, pap en pudding.
- Eet langzaam en rustig. Slik een hap in één keer door en adem diep in voor u de volgende hap neemt.

Slikproblemen

Als u moeite heeft met slikken, zich snel verslikt of het gevoel hebt dat het eten niet goed zakt, bespreek dit dan altijd met uw arts of geriatrisch verpleegkundige. Slikproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk dat de oorzaak onderzocht wordt, zodat de juiste maatregelen genomen kunnen worden.

Aanvullende (drink)voeding

Als u niet of onvoldoende kunt eten, kan het gebruik van speciale dieetproducten de voeding prima aanvullen of volledig vervangen.

Drinkvoeding is geconcentreerde voeding op basis van melk, yoghurt of vruchtensap kant-en-klaar of in poedervorm.

Ook zijn er speciale dieetproducten die de gewone voeding kunnen aanvullen zoals eiwitrijke drankjes en eiwitrijk poeder of koolhydraatrijke poeders zoals druivensuiker en Fantomalt. Deze producten zijn verkrijgbaar via de apotheek, thuiszorgwinkel of een facilitair bedrijf dat hierin gespecialiseerd is. Bovengenoemde producten worden in bepaalde gevallen vergoed door de ziektekostenverzekeraar. De diëtist of arts kan een machtiging aanvragen. Overleg met een diëtist over het gebruik van de aanvullende (drink)voeding.

Samen eten

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

Advies en begeleiding nodig?

Heeft u naar aanleiding van de brochure nog vragen of wilt u een persoonlijk voedingsadvies, dan is het raadzaam een diëtist te raadplegen. Uw arts kan u doorverwijzen.

Bijlage 1

Mogelijkheden

Zonder te koken toch een warme maaltijd

Maaltijdservice Noord-Limburg

Klantenservice: ☎ (0478) 51 73 73

IJspaleis

Diepvries kant-en-klaar maaltijden

www.ijspaleis.nl of ☎ (0165) 38 33 55

Supermarkt

Diepvries of koelverse kant-en-klaar maaltijden verkrijgbaar bij de supermarkt voor bereiding in de magnetron

Slager

Verse kant-en-klaar vlees-/kipgerechten in combinatie met een boterham of portie magnetron rijst (supermarkt) of aardappelpuree (eventueel uit een zakje) en rauwkost (zoals komkommer of tomaat)

Omgeving

Vraag iemand uit uw omgeving voor u (mee) te koken. Informeer eventueel bij een nabijgelegen verzorgingshuis.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl