Voedings- en beweegadviezen voor ouderen

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inhoudsopgave

Inleiding pag. 2

Deel 1: voedingsadviezen pag. 3

1.1 Wat is ondervoeding? pag. 4
1.2 Waarom zijn energie en eiwit belangrijk? pag. 4
1.3 Wat heeft u dagelijks nodig? pag. 5
1.4 Wat als u minder eet dan nodig is? pag. 6
1.5 Als u al een dieet volgt pag. 6
1.6 Speciale dieetproducten pag. 6
1.7 Houd zelf uw gewicht in de gaten pag. 7
1.8 Meer tips over voeding pag. 7
Advieslijst energie- en eiwitrijke voeding pag. 8

Deel 2: beweegadviezen pag. 13

2.1 Bewegen pag. 14
2.2 Beweegoefeningen op de stoel pag. 15

Heeft u nog vragen? pag. 18

Inleiding

U bent onder behandeling van de geriater op de polikliniek of op de verpleegafdeling.

De geriater of verpleegkundige heeft u allerlei vragen gesteld over uw gewicht en eetlust. Daaruit is gebleken dat de kans bestaat dat u ondervoed raakt.
In deze folder wordt uitgelegd waarom het belangrijk is dat u goed eet. Ook vindt u er adviezen en tips om uw voeding en conditie te verbeteren.





DEEL 1:

VOEDINGSADVIEZEN



1.1 Wat is ondervoeding?

Ondervoeding betekent dat uw lichaam een **tekort aan voedingsstoffen en energie** heeft. Hierdoor kunt u minder fit zijn en herstelt u minder snel van ziekte, infectie of operaties.

Iemand loopt het risico op ondervoeding als één van onderstaande kenmerken van toepassing is:

- klachten van het gebit of kauw- en slikproblemen
- pasgeleden geopereerd
- bedlegerig zijn
- ouder dan 75 jaar zijn
- één of meer chronische ziekten hebben
- hersenbloeding of herseninfarct gehad
- dementie (ziekte van Alzheimer) hebben
- eenzaam zijn of zich depressief voelen
- een verminderde eetlust hebben

Het is belangrijk dat u ervoor zorgt dat uw voeding voldoende **energie en eiwitten** bevat.

1.2 Waarom zijn energie en eiwit in de voeding belangrijk?

Voedsel levert **energie.** Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen (bijvoorbeeld lopen en fietsen), maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt (zoals ademhalen en het kloppen van het hart). Koolhydraten en vetten in onze voeding leveren de benodigde energie.

Eiwit is nodig voor de opbouw en instandhouding van spieren en bloed en voor herstel.
Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Waar komt eiwit vooral in voor?

- vlees, vis en kip (ongeveer 10 gram per 50 gram)
- ei (7 gram per ei)
- kaas, melk en melkproducten (ongeveer 5 gram per plak, glas of schaaltje)
- brood, bonen, tahoe en tempé bevatten een kleine hoeveelheid eiwit.

Om aan voldoende eiwit te komen, hebben mensen met een slechte voedingstoestand **minstens 1 tot 1½ gram eiwit per kilo lichaamsgewicht** nodig. Dus bijv. iemand die 70 kg weegt en ziek is, heeft 70–105 gram eiwit per dag nodig.

1.3 Wat heeft u dagelijks nodig?

Goed eten en drinken betekent dat u van alle noodzakelijke voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Dit houdt in dat u per dag het volgende **minimaal** zou moeten eten:

brood	3-6 sneetjes
(dieet) margarine	5 gram per sneetje
kaas	1-2 plakken
vleeswaren	1-2 plakken
melk en melkproducten	4 grote bekers/schaaltjes
fruit of vruchtensap	2 stuks of glazen
vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram
aardappelen	3-4 stuks
groente	minstens 3 opscheplepels
boter of olie	minstens 15 gram
dranken (incl. melk e.d.)	1½ tot 2 liter
vitamine D	20 microgram extra per dag

1.4 Wat als u minder eet dan nodig is?

Als gevolg van bijvoorbeeld een slechte eetlust, misselijkheid, spanning of bijwerkingen van medicijnen is het mogelijk dat u deze hoeveelheden niet haalt.
Om gewichtsverlies te voorkomen is een eiwitrijke voeding nodig.
In de **Advieslijst eiwitrijke en energierijke voeding voor ouderen** in deze folder vindt u adviezen om uw dagelijkse voeding eiwitrijker te maken zodat u toch op gewicht kunt blijven of kunt aankomen.

1.5 Als u al een dieet volgt

Het kan zijn dat u al een dieet volgt, bijvoorbeeld een eiwitbeperkt dieet, een dieet bij diabetes mellitus of een dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte.
Heeft u vragen over toepassing van een eiwitrijke voeding binnen uw huidige dieet, neem dan contact op met uw diëtist.

1.6 Speciale dieetproducten

Lukt het niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook eiwitrijker maken door dieetproducten:

- *dieetpreparaten:* producten in poedervorm of vloeibare vorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken.
- *drinkvoeding:* een vloeibare dieetvoeding op melkbasis, yoghurtbasis of (vruchten)sapbasis die in diverse zoete smaken en enkele hartige smaken verkrijgbaar is.

Bespreek met uw behandelend arts of met uw diëtist welk dieetproduct het meest geschikt is voor u. Zij kunnen deze producten indien nodig ook voor u bestellen.

1.7 Houd zelf uw gewicht in de gaten

Aan uw gewicht kunt u zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt.

Weeg uzelf 1x per week, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal:

- Als uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is de energie in uw voeding voldoende. Probeer uw eetpatroon vol te houden tot u uw gewenste gewicht heeft bereikt.
- Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie in uw voeding (nog) niet voldoende. Kijk in de **Advieslijst** hoe u uw voeding zelf nog eiwitrijker kunt maken of neem contact op met uw diëtist.
  Heeft u nog geen diëtist, dan kunt u die vinden via de website www.nvdietist.nl. Vul onderaan rechts bij 'vind een diëtist' uw woonplaats in.
  De eerste 3 behandeluren bij de diëtist worden vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk in uw polis of informeer bij uw zorgverzekeraar of u via de aanvullende verzekering meer behandeluren vergoed krijgt.

1.8 Meer tips over voeding

Op de website van het Voedingscentrum vindt u ook informatie.
Kijk op: www.voedingscentrum.nl
➔ Klik bovenaan op "Zoek" en vul in: ondervoeding
➔ Klik op het resultaat "Ondervoeding" (encyclopedie)
➔Ga naar het kopje "Voedingsadvies" en klik op "**Gezond aankomen**"

Advieslijst

Eiwitrijke en energierijke voeding voor ouderen

Algemene adviezen

- ☑ Sla geen maaltijden over en eet op vaste tijden.
- ☑ Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag.
- ☑ Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- ☑ Eet langzaam en kauw goed.
- ☑ Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- ☑ Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- ☑ Zorg dat het eten er aantrekkelijk uitziet. Denk hierbij aan variatie in kleur en smaak.
- ☑ Kies voor eenvoudige of kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat. Als het bereiden u niet meer lukt, kunt u eventueel maaltijdenservice aanvragen.
- ☑ Probeer, indien mogelijk, samen met anderen te eten. Samen eten zorgt voor een ontspannen sfeer en gezelligheid. Dit helpt om beter te eten.

Broodmaaltijden



In plaats van een snee brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld 2 beschuiten of 2 crackers.
Besmeer uw brood ruim met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter!
Luxe brood (bijv. krentenbrood, croissants) bevat meer energie dan een ‘gewone’ snee brood. Wissel uw broodsoorten af.
Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan.
Neem eens iets anders op brood, bijv. salade, roerei, gebakken vis, knakworstjes of kroket.
Maak eens een tosti of rooster uw boterham.
Als brood niet lukt, probeer dan eens een schaaltje pap van volle melk, een schaaltje cornflakes of muesli met volle melk, kwark of volle yoghurt, een beker drinkontbijt.

Melk, melkproducten en kaas



Maak vooral gebruik van volle ofwel volvette producten, zoals volle (chocolade)melk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas (bijv. Goudse 45+, roombrie).

Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
Kies voor (volle) kant en klare nagerechten, ook voor tussendoor.
Idee: een flensje of pannenkoek met stroop of fruit met slagroom.
Maak eens een milkshake, smoothie, vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.
Kies voor eenpersoonstoetjes, hierdoor kunt u extra variëren in smaak en bederft het minder snel.

Vlees en vleesvervangingen



Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.
Als gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kunt u dit fijnsnijden of verwerken in ragout of saus.
Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijv. stamppot.
Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree.
Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groente en fruit



Roer een klontje margarine of boter door de groenten óf voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of saus toe.
Voeg aan rauwkost een saus toe op basis van mayonaise of olie.
Appelmoes, compote, rabarber of stoofperen zijn een goede variatie op gekookte groenten of eet ze er extra bij.
Maak een vruchtensalade op smaak met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.
In plaats van fruit kunt u ook gerust een glas vruchtensap nemen.
Als het bereiden van verse groenten u teveel energie kost, kunt u ook kiezen voor groenten uit pot, blik of diepvries. Diepvriesgroenten zijn te koop in kleine blokjes die u zelf goed kunt portioneren.

Aardappelen, rijst en pasta



Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise of een andere saus bij.
Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites, aardappelkroketjes.
Voeg aan aardappelpuree of stamppot extra boter of (dieet)margarine, room of kaas toe.

Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.
Maak gebruik van kant en klare aardappelschijfjes, rijstbuiltjes, maaltijdsalades of aardappelpuree.
Buitenlandse gerechten zoals nasi, bami of macaroni kunnen een goede afwisseling zijn voor aardappels, vlees en groenten.

Tussendoor



Eet meerdere malen per dag, dus ook tussen de hoofdmaaltijden door.
Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig. Voorbeelden: candybar (bijv. Mars, Snickers), gevulde koek, eierkoek, Liga, (stroop)wafel, plakje cake, plak ontbijtkoek met boter of (dieet)margarine, bonbon, pinda's, nootjes, studentenhaver, chips, kaaskoekjes, lekkerbekje, haring, saucijzen- of worstenbroodje, stukjes kaas of worst, loempia, krentenbol met bijvoorbeeld kaas.
Ook energierijke dranken of gebonden soep kunnen tussendoor een goede afwisseling zijn, zoals vruchtensap, chocolademelk met slagroom, yoghurtdrank of een kop gebonden soep. Thee, koffie en bouillon leveren wel vocht maar geen voedingsstoffen, dus drink ook de energierijke dranken.

DEEL 2:

BEWEEGADVIEZEN



2.1 Bewegen

Naast goede voeding is bewegen van belang om in conditie te blijven. Bewegen zorgt ervoor:

- dat u zich lichamelijk en geestelijk fitter voelt,
- dat uw gewrichten soepel blijven, en
- dat uw spierkracht behouden blijft of verbeterd wordt.

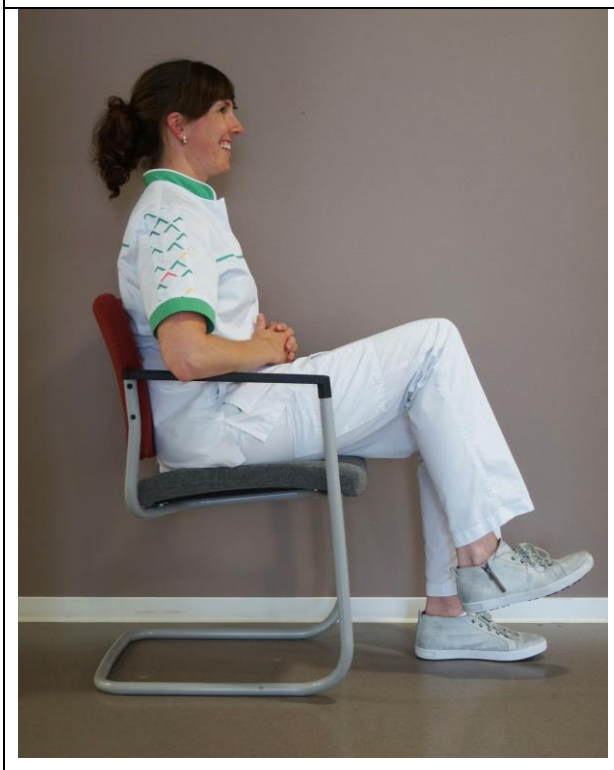
Nederland heeft een beweegnorm voor ouderen:

- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter**
- **Doe minimaal 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen**
- **Doe minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten**
- **Voorkom: veel stilzitten**

Toelichting:

- Matig intensief bewegen: dit zijn activiteiten waarbij uw hartslag iets versnelt en praten meer moeite kost, maar nog wel mogelijk is. U kunt hierbij denken aan wandelen (eventueel met een loophulpmiddel), fietsen of huishoudelijke activiteiten.
- U hoeft uw dagelijkse beweging niet allemaal achter elkaar te doen. U kunt het verdelen over de dag, maar zorg er wel voor dat een activiteit minimaal 10 minuten duurt.
- Voor mensen die niet actief kunnen zijn, leidt elke stijging van lichamelijke activiteit tot een betere gezondheid. Zo kunt u bijvoorbeeld beweegoefeningen doen vanuit uw stoel, ook dit zijn spier- en botversterkende oefeningen. Op de volgende pagina's staan enkele voorbeelden.

2.2 Beweegoefeningen op de stoel om uw spieren sterk te houden

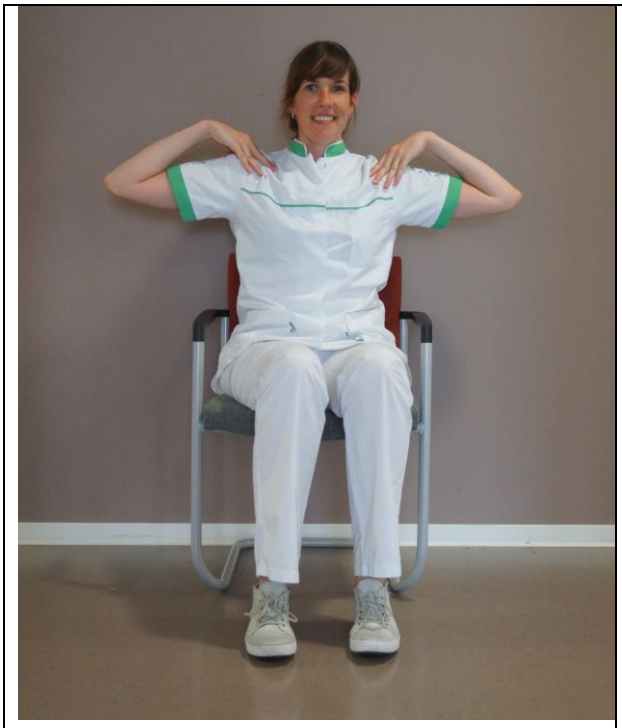
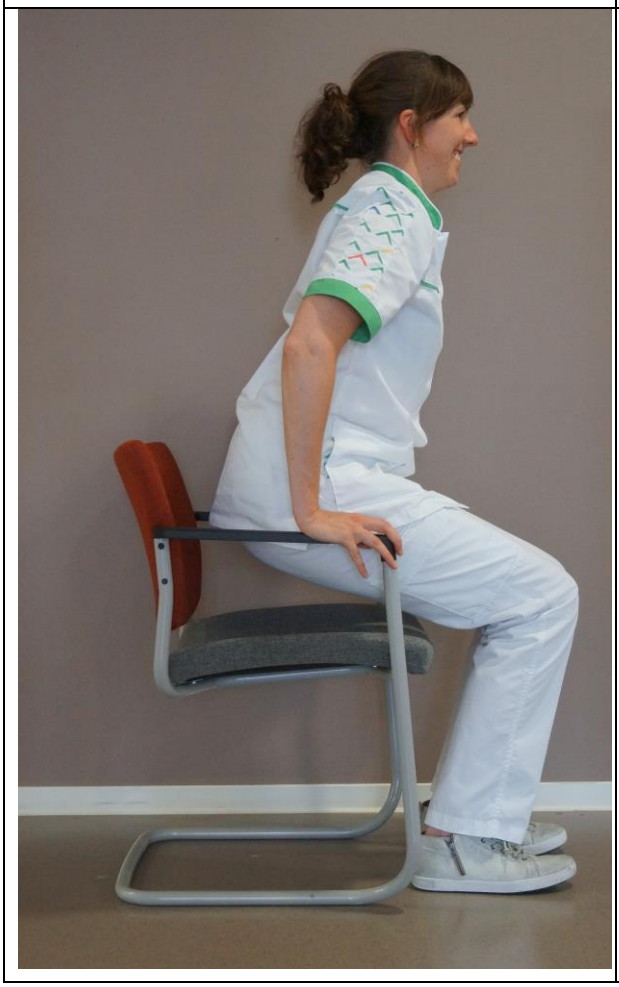
	Ga goed zitten op een stoel. Strek uw knie zo ver mogelijk, houdt hem enkele seconden vast en zet uw voet dan weer rustig op de grond. Herhaal dit 10 keer. Herhaal dit vervolgens met uw andere been.
	Til uw rechtervoet een klein stukje op. Herhaal dit 10 keer. Herhaal dit vervolgens met uw andere been.



Strek één been en draai enkele rondjes met uw voet. Herhaal dit vervolgens met uw andere been.



Reik met uw handen zover mogelijk richting het plafond, strek hierbij ook goed uw ellebogen.
Breng vervolgens uw armen weer rustig naar beneden.
Herhaal dit 10 keer.

	Strek uw armen opzij zodat uw ellebogen en handen op schouderhoogte komen. Draai uw handpalmen naar boven. Buig uw ellebogen zodat uw handen uw schouders raken. Strek vervolgens uw armen weer. Herhaal dit 10 keer.
	Leg uw handen indien mogelijk op de leuning, anders op de zitting van de stoel. Duw uzelf iets omhoog, zodat uw billen loskomen van de zitting en laat u vervolgens weer zakken. Herhaal dit 10 keer.

Heeft u nog vragen?

Bel dan het secretariaat van de Paramedische disciplines:
tel. **010 - 258 5155**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

Ruimte voor aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....