



# **Voedingstips voor ouderen**



**Diëtisten**

# **Voedingstips voor ouderen**

# Inhoud

Inleiding .....	4
<b>1 De gezondste optie .....</b>	<b>5</b>
1.1 Drank .....	5
1.2 Graanproducten en aardappelen.....	5
1.3 Groenten.....	5
1.4 Fruit.....	5
1.5 Vlees-, vis-, ei- en vervangproducten.....	6
1.6 Melk en melkproducten.....	6
<b>2 Aandachtspunten .....</b>	<b>7</b>
2.1 Gewicht.....	7
2.2 Beweging .....	7
2.3 Variatie .....	7
<b>3 Praktische tips bij problemen .....</b>	<b>8</b>
3.1 Weinig eetlust.....	8
3.2 Vermoeidheid .....	8
3.3 Obstipatie.....	9
3.4 Kauw – en slikproblemen.....	9
3.5 Alcoholische/ cafeïnerijke producten.....	10
3.6 Als het eten minder gaat.....	10
<b>4 Zelftest .....</b>	<b>11</b>

# Inleiding

Een gezonde voeding met voldoende energie en voedingsstoffen is belangrijk om een goede voedingstoestand te garanderen. Veel eten op oudere leeftijd is meestal niet meer noodzakelijk, voldoende aandacht geven aan wat u eet wel. Ouderen hebben net zoals iedereen nood aan een gezonde, gevarieerde voeding.

In deze brochure vindt u een korte toelichting over wat een gezonde voeding inhoudt.

# **1 De gezondste optie**

## **1.1 Drank**

Dagelijks voldoende drinken is belangrijk om uw lichaam van voldoende vocht te voorzien. De voorkeur gaat uit naar water, koffie, thee en soep. Probeer dagelijks anderhalve liter water te drinken. Zet 's ochtends enkele flesjes van een halve liter water klaar en drink deze op gedurende de dag. Het is belangrijk om niet enkel te drinken wanneer u dorst heeft, maar gedurende de hele dag regelmatig te drinken. Drink ook niet minder uit angst om veel te moeten plassen. Bij warm weer hebt u meer vocht nodig en moet u meer drinken, bij voorkeur anderhalve à twee liter per dag.

## **1.2 Graanproducten en aardappelen**

Graanproducten leveren energie, eiwitten en vitamines aan ons lichaam. Daar hebben we dagelijks voldoende van nodig. U vindt ze terug in boterhammen, pasta, rijst, enz. De voorkeur gaat naar volkoren producten. Deze bevatten veel vezels die zorgen voor een regelmatige stoelgang. Aardappelen zijn ook een goede bron van vezels en vitamines.

## **1.3 Groenten**

Groenten bevatten veel vezels, vitamines en mineralen en mogen naar hartenlust gegeten worden. Pas op met rauwe groenten, deze zorgen sneller voor een verzadigd gevoel waardoor er mogelijk minder van gegeten zal worden.

## **1.4 Fruit**

Fruit bevat net zoals groenten veel vezels, vitamines en mineralen. Fruit wordt het best niet in grote hoeveelheden gegeten, omdat het van natuuresuikers bevat.. Dagelijks twee tot drie stukken fruit is ideaal.

## 1.5 Vlees-, vis-, ei- en vervangproducten

Vlees-, vis-, ei- en vervangproducten leveren naast eiwitten ook belangrijke vitamines en mineralen. Dagelijks één stuk vlees of vis is voldoende. U kan vlees ook door twee eieren vervangen.

## 1.6 Melk en melkproducten

Melk en melkproducten zijn belangrijke leveranciers van eiwitten, calcium en vitamine D. Ze zijn belangrijk voor een goede botopbouw. U vindt ze in de vorm van melk, yoghurt, pudding, kaas, enz. Probeer dagelijks twee tot drie melkproducten te gebruiken.

Hoeveel energie u dagelijks nodig hebt, is afhankelijk van persoon tot persoon. Hieronder vindt u een richtlijn met enkele voorbeelden.

<b>Uw voedingsbehoefte</b>		
<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Voorbeeld</b>
drank	anderhalve liter	water, koffie, thee, soep
aardappelen, pasta, rijst	drie à vier aardappelen	
brood	vier à zes sneetjes	besmeer de boterham met vetstof en wissel af met zoet en hartig beleg, bv. confituur, kaas, hesp, smeerkaas, enz.
groenten	onbeperkt	gekookt, gestoomd, gestoofd, gebakken, rauw, enz.
fruit	twee tot drie stuks	kies bij voorkeur voor rijp en zacht fruit, dat kauwt makkelijker
vlees-, vis-, ei- en vervangproducten	één stuk vlees of vis of twee eieren	wissel af met magere en vette vlees- en vissoorten
melk en melkproducten	twee à drie stuks	melk, kaas, yoghurt, pudding, enz., bij voorkeur halfvol of volle producten

## 2 Aandachtspunten

Naast een gezond voedingspatroon is het ook belangrijk om rekening te houden met enkele algemene zaken:

### 2.1 Gewicht

- ⤵ Weeg u bij voorkeur één keer per week op een vaste dag en tijdstip (bij voorkeur in de ochtend). Noteer telkens uw gewicht. Merkt u ongewenst gewichtsverlies, raadpleeg dan zeker uw arts.

### 2.2 Beweging

- ⤵ Probeer elke dag minstens een half uur te bewegen.
- ⤵ Eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan. Voorbeelden hiervan zijn vlees, vis, eieren, kaas, melk en melkproducten. Neem regelmatig een melkproduct als tussendoortje, bij voorkeur halfvolle of volle producten.

### 2.3 Variatie

- ⤵ Breng geur en kleur aan in uw maaltijden.
- ⤵ Zorg voor een aantrekkelijke tafel en een rustige sfeer.
- ⤵ Vermijd storingen en afleidingen.
- ⤵ Samen met anderen eten bevordert de voedingsinname.
- ⤵ Zorg voor voldoende afwisseling in uw maaltijden.

## 3 Praktische tips bij problemen

Bij ouderen kunnen een aantal specifieke problemen ontstaan die invloed hebben op de voedingstoestand. Hieronder worden praktische tips meegegeven.

### 3.1 Weinig eetlust

- ↪ Frisse voedingsmiddelen zoals stukjes appel, appelsap, enz. kunnen de eetlust stimuleren.
- ↪ Een bouillon of een aperitief voor de maaltijd kan bijdragen tot een betere eetlust.
- ↪ Neem soep minstens een half uur voor de maaltijd.
- ↪ Maak eventueel een kleine wandeling voor uw maaltijd.
- ↪ Werk met extra kruiden en specerijen om meer smaak en geur aan uw voeding te geven.
- ↪ Door gebruik te maken van kleine porties op uw bord wordt u niet ontmoedigd om aan uw maaltijd te beginnen. U kan natuurlijk altijd nog bijnemen.
- ↪ Zorg voor een maaltijd die er aantrekkelijk uitziet en die uitnodigt om te eten.
- ↪ Vermijd voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven zoals koolzuurhoudende dranken, rauwe groenten en volkoren producten.
- ↪ Drink niet teveel tijdens de maaltijd. Dranken vullen de maag waardoor een verzadigingsgevoel kan optreden en er minder gegeten wordt.

### 3.2 Vermoeidheid

- ↪ Wanneer u last hebt van vermoeidheid, heeft u ook minder energie om te eten. Probeer te eten op tijdstippen waarop u minder vermoeid bent.
- ↪ Eet regelmatig kleine porties. Kies minstens vijf of zes kleine



maaltijden verspreid over de dag, ongeacht het tijdstip, in plaats van drie grote maaltijden.

- Vermijd voedingsmiddelen die meer moeite kosten om te eten. Smeuïge en zachte voedingsmiddelen zoals puree, gehakt, pudding, enz. vragen minder energie.
- Maak gebruik van kant-en-klare maaltijden wanneer het te vermoeiend is om te koken. U kan ook maaltijden aan huis laten bezorgen door het OCMW of een traiteur.
- Vraag familie of vrienden om maaltijden te bereiden en boodschappen te doen.

### 3.3 Obstipatie

- Enkele voedingsmiddelen die kunnen bijdragen tot een goede stoelgang zijn groenten en fruit, noten, gedroogde vruchten, peperkoek en fruitsap.
- Beweeg en drink voldoende, dit helpt om een vlotte stoelgang te garanderen.
- Sommige medicatie kan ook zorgen voor obstipatie, vraag dit eventueel na.

### 3.4 Kauw - en slikproblemen

Wanneer u moeite hebt met kauwen of slikken, is het belangrijk om uw voeding aan te passen zodat u voldoende kan eten. Enkele tips.

- Zorg ervoor dat u een passend en verzorgd gebit hebt. Een slecht gebit kan u verhinderen voldoende te eten. Naast een passend gebit is een goede mondzorg ook van belang.
- Pas uw maaltijden aan door gebruik te maken van zachte en smeuïge voedingsmiddelen die niet veel inspanning vragen om te kauwen, bv. gehakt, puree, pap, pudding. Gebruik extra saus, verwerk groenten in een saus, maak gebruik van smeerbaar beleg, vermijd harde voedingsmiddelen, enz.
- Maak gebruik van kleine porties verspreid over de dag wanneer grote hoeveelheden moeilijk zijn om te eten.

### 3.5 Alcoholische/ cafeïnerijke producten

- ⤿ Bij verschillende soorten medicatie wordt het gebruik van alcoholische producten afgeraden.
- ⤿ Let op met alcoholische dranken. Alcohol kan bij ouderen een verhoogd risico op vallen geven.
- ⤿ Vermijd het gebruik van cafeïnerijke producten zoals koffie en cola enkele uren voor het slapengaan. Deze kunnen zorgen voor inslaapproblemen. Cafeïne werkt vocht afdrijvend, waardoor u 's nachts mogelijk vaker naar het toilet zal moeten gaan.

### 3.6 Als het eten minder gaat

#### Bijvoeding

Als u ondanks vorige tips onvoldoende kunt eten of veel gewicht verliest, bestaat er ook speciale voeding die veel voedingsstoffen bevat in een kleine hoeveelheid. Deze bijvoeding is geen vervanging van de gewone maaltijden maar is bedoeld om tussen de maaltijden in te nemen, verspreid over de dag.

#### Fingerfood

Wanneer eten lastig wordt en bestek gebruiken moeilijk is, kan u fingerfood proberen. Fingerfood is 'voeding uit het vuistje' dat met de handen gegeten kan worden. Voorbeelden hiervan zijn noten, blokjes kaas, mini sandwiches, toastjes, enz.

## 4 Zelftest

Deze kleine zelftest is bedoeld om na te gaan of u risico hebt op ondervoeding. Door de cijfers die bij uw antwoorden horen op te tellen, krijgt u uw totaalscore die u onderaan de test kan toetsen. Wanneer uit de test blijkt dat u risico heeft op ondervoeding of ondervoed bent, neemt u best contact op met uw behandelende arts.

- A) Bent u de afgelopen drie maanden minder gaan eten als gevolg van verminderde eetlust, spijsverteringsproblemen, problemen bij het kauwen en/of slikken?**
- 0 > sterk verminderde eetlust
  - 1 > matige verminderde eetlust
  - 2 > geen verminderde eetlust
- B) Gewichtsverlies gedurende de afgelopen maanden**
- 0 > gewichtsverlies groter dan 3kg
  - 1 > geen idee
  - 2 > gewichtsverlies tussen 1 en 3kg
  - 3 > geen gewichtsverlies
- C) Mobiliteit**
- 0 > aan bed of stoel gebonden
  - 1 > in staat zelfstandig uit bed/stoel te komen, maar gaat niet naar buiten
  - 2 > gaat zelfstandig naar buiten
- D) Hebt u gedurende de afgelopen drie maanden last gehad van psychische stress of een ernstige ziekte?**
- 0 > ja
  - 2 > nee
- E) Hebt u europsychologische problemen?**
- 0 > ernstig dement of depressief
  - 1 > licht dement
  - 2 > geen psychologische problemen

**F) Wat is uw Body Mass Index(BMI): (gewicht in kg)/(lengte in m<sup>2</sup>)**

- 0 > BMI minder dan 19
- 1 > BMI tussen 19 en 21
- 2 > BMI tussen 21 en 23
- 3 > BMI 23 of meer

**SCORE**

**12-14 punten** normale voedingstoestand

**8-11 punten** risico op ondervoeding

**0-7 punten** ondervoed

---

**Referenties**

Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of the MNA® - Its History and Challenges*. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.

Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. *Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF)*. J. Geront 2001;56A: M366-377.

Guigoz Y. *The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us?* J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.

Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. *Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status*. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.

® Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners

© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M

Voor meer informatie: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com)

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11  
[info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

