



**Eiwitrijke
voeding verkleint
uw kans op
ondervoeding**



vgz.nl/voeding-voor-ouderen



Samen voorop met

**dokter
tamara**
leefstijl

Samen voorop in gezondheid en zorg

De informatiegids "Eiwitrijke voeding verkleint uw kans op ondervoeding" is geschreven in samenwerking met huisarts Tamara Derks en diëtist Marieke van de Pavert.





Inhoudsopgave

Eiwitrijke voeding verkleint uw kans op ondervoeding	4
Wat is ondervoeding?	4
Gevolgen van ondervoeding	4
Welke voedingsstoffen heeft uw lichaam nodig bij ondervoeding?	5
Wat zijn eiwitten?	5
Wat zijn eiwitrijke producten	6
Tips om meer eiwitten te eten	7
Praktische tips bij onbedoeld gewichtsverlies	9
Meer informatie	10



Wist u dat ouderen -maar ook andere leeftijdsgroepen- vaak te maken hebben met ondervoeding? En dat ondervoeding vaak niet direct wordt herkend? In verpleeg- en verzorgingshuizen is zo'n 15 tot 20 procent van de bewoners ondervoed. Bij mensen die thuiszorg krijgen is dat 30 tot 40 procent. En bij thuiswonende ouderen (zonder thuiszorg) van 75 jaar en ouder, is zo'n 20 procent ondervoed. Niet alleen deze ouderen maar ook (jong) volwassenen kunnen te maken krijgen met ondervoeding. Met deze informatiegids helpen we u graag om ondervoeding te voorkomen of tegen te gaan.

“Spieren worden afgebroken en worden slapper.”

Wat is ondervoeding?

We eten allemaal wel een keer wat minder dan normaal. Maar als u langere tijd te weinig eet, gaat uw lichaam reserves opmaken. Deze reserves haalt het lichaam uit vet. En later ook uit spieren. Dit kan ervoor zorgen dat u afvalt, zonder dat u het wilt. Dat noemen we ondervoeding. Valt u snel of veel af? Dan wordt ondervoeding vaak wel herkend. Maar soms is ondervoeding moeilijk te herkennen. Ook iemand met overgewicht kan ondervoed zijn. Te snel of onverwachts afvallen is nooit goed voor uw gezondheid. U krijgt dan te weinig calorieën en eiwitten binnen. Maar ook te weinig vitamines en mineralen.

Gevolgen van ondervoeding

Als u ondervoed bent, valt u af. Omdat uw lichaam niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, gebruikt het uw vetmassa als energiebron. Ook worden uw spieren afgebroken om hier energie uit te halen. Vooral dit laatste heeft nadelige gevolgen. Uw spieren worden zo slapper. Gevolgen hiervan kunnen zijn:

- Sneller vallen
- Minder energie
- Sneller vermoeid zijn
- Verminderde weerstand
- Minder snel herstel bij ziekte
- Minder eetlust of energie om te koken

Dit kan een negatief effect hebben op uw gezondheid en hoe u zich voelt.

Welke voedingsstoffen heeft uw lichaam nodig bij ondervoeding?

Heeft u te maken met ondervoeding? Dat is even schrikken.

Maar er is genoeg dat u zelf kunt doen om aan te sterken.

U komt alleen aan, als u meer calorieën eet en drinkt, dan u gebruikt. Dit betekent dat u meer eiwitten, vetten en koolhydraten nodig heeft. Kies vette varianten en producten zoals roomboter, volle zuivel en 48+ kaas.

Liever geen magere of lightproducten.

“Ook is het belangrijker dát u eet, dan wat u eet.”



Kies vooral de producten waar u trek in

heeft. Alle beetjes helpen voor uw herstel.



Dus kies eten en drinken waar u zin in heeft en wat lekker smaakt.

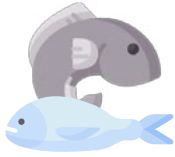
Als u minder zin heeft om te eten, zijn uw maaltijden soms kleiner. Eet gerust meerdere, kleine maaltijden verdeeld over de dag. Zo krijgt u genoeg energie en eiwitten binnen. Eiwitten zijn belangrijk om uw spieren te herstellen en uw kracht terug te krijgen. Dit helpt ook uw conditie en uw eetlust te verbeteren. Dit zorgt weer voor een beter herstel.

Wat zijn eiwitten?

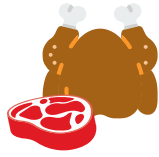
Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. En zijn goed voor uw spieren en belangrijke processen in uw lichaam. Eiwitten zijn erg belangrijk als er sprake is van ondervoeding. Gelukkig zijn er veel producten die (veel) eiwitten bevatten. Door deze producten te eten en drinken, krijgt uw lichaam meer eiwitten binnen.



Wat zijn eiwitrijke producten



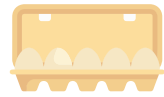
Vis, zoals zalm, tonijn en haring. Vis bevat ook veel gezonde vetten, dat geeft energie



Vlees, zoals kipfilet, kalkoenfilet en rundvlees. Varieer gerust tussen mager en vetter vlees of gevogelte



Zuivel, vooral kwark en Skyr zijn eiwitrijk



Eieren

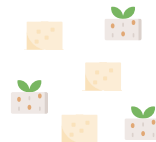
Plantaardige, eiwitrijke producten



Noten, pitten en zaden. Of pasta's die hiervan zijn gemaakt



Peulvruchten, zoals bonen, kikkererwten en linzen



Vegetarische producten zoals tofu en tempé



Tips om meer eiwitten te eten

1 Graanproducten en beleg

Volkoren producten zitten vol vezels. Producten met veel vezels erin, zorgen sneller voor een vol gevoel. Daarom is het prima om af te wisselen tussen andere varianten, zoals maïs- en bruinbrood. Andere graanproducten zijn: diverse crackers, beschuit, toast, knäckebröd, broodjes of krentenbrood. Deze producten mogen ruim besmeerd worden met (room)boter. En ook gerust dubbel belegd. Voorbeelden van voedend beleg zijn:

2 Beleg met eiwitten en energie:

- Kaas of smeerkaas 48+
- Vlees(waren) of vis. Bijvoorbeeld zalm, makreel en haring
- Geprakte avocado of zuivelspread. Ook lekker om te combineren
- Pindakaas of notenpasta
- Ei, gebakken of gekookt. Eventueel met ham en kaas



Wilt u liever iets anders eten?



Neem dan eens een kommetje pap. Of smeer tonijn- of zalmсалade op uw brood. Een bakje met zuivel (kwark of Skyr) met muesli, cruesli of granola erdoor is ook een goede afwisseling.

3 Smakelijke aanvullingen bij de maaltijd of als tussendoortje:

- Verse vis van de visboer. Laat visite dit meenemen of ga samen naar de markt.
- Een slaatjes zoals huzaren-, zalm- rundvlees- of aardappelsalade
- (Bananen)pannenkoekjes, flensjes, of poffertjes

4 Een warme maaltijd met extra boter, jus of saus

Een warme maaltijd bestaat bij voorkeur uit:

- Een stukje vlees(ervanger) of vis. Voor de eiwitten.
- Aardappelen, rijst, pasta of andere vervanging en peulvruchten. Deze producten bestaan uit veel koolhydraten, voor wat energie.
- Vitamines en vezels uit groenten.

“Groenten zijn erg gezond en zitten vol vezels en vitamines.”

Neem gerust een klontje boter, lepel jus of saus bij de maaltijd. Groenten zijn erg gezond en zitten vol vezels en vitamines. Maar groenten bevatten weinig calorieën. Neem dus liever geen grote hoeveelheden groenten of rauwkost als u dat niet goed op kunt. Neem eventueel een klontje boter over de groenten.

5 Gevulde maaltijdsoep

Heeft u zin in soep? Eet of drink overdag gerust een kommetje bouillon of soep, bij de lunch of tussendoor. Een soep als voorgerecht met het avondeten is een minder goed idee. Van soep raakt u snel vol en het bevat weinig energie en eiwitten. Een gevulde soep (erwtensoep of bruine bonensoep) is wel geschikt als maaltijd. In plaats van een boterham bijvoorbeeld. Zo'n soep bevat meer eiwitten en geeft u wel de nodige energie.

“Een gevulde soep is geschikt als maaltijd; bijvoorbeeld in plaats van een boterham.”

6 Goed drinken

Vindt u drinken makkelijker dan eten? U kunt ook energie en eiwitten binnenkrijgen uit dranken. Thee of koffie met volle melk of (niet geklopte slag)room bijvoorbeeld. Bent u gewend zoetjes te gebruiken? Vervang dit gerust voor een schepje honing of suiker in uw koffie of thee. Deze geven ook wat extra energie. Vruchtensappen geven wat vitamines en energie, uit fruitsuikers.

Dit kunt u ook af en toe drinken. Zuivel, zoals karnemelk, (half)volle melk of andere zuiveldranken geven ook energie en eiwitten.

7 Hartige of zoete tussendoortjes

- Toastje of cracker met vis. Bijvoorbeeld tonijnsalade, gerookte zalm of makreel.
- Blokjes kaas of plakjes worst
- Noten zoals cashewnoten of notenmix, en pinda's
- Een schaalje pap (met volle melk bereid)
- Een schaalje met kwark, Skyr, Griekse of Turkse yoghurt. Eventueel met (niet geklopte slag)room erdoor.
- Een schaalje met fruit(moes). Als dessert of als tussendoortje.
- Koekjes, een plak cake, boterkoek of ontbijtkoek (ruim besmeerd met boter). Voor wat extra energie tussen de maaltijden door.





Praktische tips bij onbedoeld gewichtsverlies

Gewichtsverlies kan allerlei oorzaken hebben. We geven u graag nog wat praktische tips.

1. Voelt u zich zwak of duizelig? Wees dan voorzichtig met bewegen of lopen. Heeft u genoeg energie? Probeer dan wel te bewegen. Zo houdt u uw spieren fit.
2. Eten is makkelijker met een goed en sterk (kunst)gebit. Heeft u last van uw (kunst)gebit? Blijf hier niet te lang mee lopen. Zacht of vloeibaar eten kan (tijdelijk) een oplossing zijn.
3. Heeft u een vieze smaak in uw mond? Dit kan komen doordat u te weinig drinkt. Het is belangrijk om genoeg te drinken. Neem kleine slokjes als u snel vol zit. Poets eventueel wat vaker op de dag uw tanden.
4. Van makkelijk en licht verteerbaar eten, kunt u vaak meer eten. Eet dan gerust ook wat meer. Dit helpt u om meer calorieën binnen te krijgen.
5. Wissel zoet, zuur, hartig, warm en koud eten af op een dag. Dit bevordert uw eetlust.
6. Eet ook verschillende kleuren eten op een dag. Zo krijgt u meer zin om te eten. Oranje worteltjes, witte bloemkool, rode kool en groene spinazie zijn verschillend van kleur én smaak. Een smakelijk uitziende maaltijd, is het halve werk.
7. Lukt het niet om zelf te koken? Er zijn bezorgservices die verse maaltijden bij u thuis bezorgen.

Heeft u meer hulp nodig?

Heeft u behoefte aan (professionele) begeleiding bij ondervoeding of gebrek aan eetlust? Neem dan contact op met uw huisarts of een diëtist. Zij kunnen u ook adviseren over het gebruik van specifieke dieetvoeding.

Eiwitrijke voeding verkleint uw kans op ondervoeding

Ga voor **meer**
informatie naar
vgz.nl/voeding-voor-ouderen

Deel je mening!

Wat vond je van deze informatiegids?

Klik op de duimpjes



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.