

# Energie- en eiwitverrijkt dieetadvies voor ouderen

Diëtetiek

## **Inleiding**

### **Ziekte en voedingstoestand**

Door ziekte is de kans groot dat u onbedoeld bent afgevallen (afvallen terwijl u niet aan het lijnen bent). Door ziekte hebt u vaak minder eetlust, waardoor u onvoldoende eet terwijl uw lichaam onder die omstandigheden juist meer voeding nodig heeft.

Uw voedingstoestand gaat achteruit en het risico dat u ondervoed raakt of misschien al ondervoed bent, neemt toe.

Bij ernstig ondergewicht door ziekte (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson of kanker), bij ernstig braken of langdurige diarree neemt de kans op ondervoeding toe.. Uw voedingstoestand gaat achteruit.

U heeft onder die omstandigheden dus meer voeding nodig, terwijl u juist minder eet. Het verhogen van het eiwit- en energiegehalte van de voeding is noodzakelijk om uw (goede) voedingstoestand te behouden en een slechte voedingstoestand te verbeteren.

#### *Ondervoeding*

Ondervoeding gaat gepaard met gewichtsverlies en verlies van spiermassa. Hierdoor neemt de weerstand af en is de kans op complicaties bij ziekte en na een operatie groter. Veel voorkomende complicaties zijn toename van kans op infectie, slechte wondgenezing, doorligwonden (decubitus), acute verwardheid en verlies van zelfredzaamheid en mobiliteit.

In deze folder vindt u uitgebreide informatie over hoe u een optimale voeding kunt samenstellen om zo een gezonde voedingstoestand te bereiken of te behouden.

### **Wat u zelf kunt doen**

- Probeer minimaal 6 x per dag iets te eten, bijvoorbeeld om de 2 uur.
- 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 bak- en braadvet.
- Gebruik géén magere, halfvolle, halva- of lightproducten.
- Gebruik calorierijke tussendoortjes, zoals chocolade, kaas, worst, vis en noten.

### **Algemene richtlijnen voor gezonde voeding bij ondergewicht**

Een goede voeding houdt uw gewicht stabiel en uw conditie op peil. Basis voor een goede voeding is voldoende energie, voedingsstoffen en vocht. Als u een slechte

voedingstoestand hebt is de voedingsbehoefte hoger dan normaal. Het gaat vooral om extra eiwitten ( $\pm$  1,5 gram per kilo 'ideaal' lichaamsgewicht) en extra energie.

*Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten, melkproducten, noten, vegetarische vleesvervanging (soja).*

Om in de verhoogde behoefte aan eiwit en energie te kunnen voorzien, is het aan te raden dagelijks te gebruiken:

- 3 tot 4 sneetjes (bruin)brood met margarine of boter
- 2 plakken vleeswaren
- 2 plakken (volvette) kaas (eventueel als blokjes)
- 4 bekertjes volle melk en melkdranken, pap of pudding
- 2 porties fruit of vruchtensap
- 1 stukje vlees of vis (150 gram) met jus
- 3 tot 4 (gebakken) aardappelen of vervanging
- 3 tot 4 lepels groente
- 1,7 liter drinkvocht (11 tot 13 kopjes of glazen).

Bovenstaande dagelijks aanbevolen hoeveelheden bevatten 70 tot 75 gram eiwit en zijn gebaseerd op extra eiwitbehoefte.

### **Het belang van beweging**

Het is belangrijk dat de extra 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 vallen ook lichamelijke verzorging, toiletgang, huishoudelijke zorg, lopen met de rollator.

### **Vocht**

Naast voldoende voeding is het belangrijk dat u voldoende vocht binnen krijgt. Vocht zorgt ervoor dat u niet uitdroogt en dat afvalstoffen goed uitgeplast worden. Als u voldoende drinkt gaat u regelmatig naar het toilet en is de urine licht van kleur. U voelt zich fitter als u genoeg drinkt. Streef ernaar dagelijks 1,7 liter te drinken.

#### *Tips om voldoende te drinken*

- Verdeel het vocht over de hele dag.
- Varieer in smaken en wissel temperaturen af
  - zoet: limonade(siroop), vruchtensap, frisdrank, gezoete melkdranken (vruchtenyoghurt, drinkontbijt)
  - hartig: bouillon, cup-a-soup/soep, tomatensap, groentesap
  - warm: alle soorten thee en koffie, warme (chocolade) melk
  - koud: melk, karnemelk, yoghurt(dranken), (mineraal)water, ijsthee, alle soorten ijs, milkshake.

## Gewichtsverlies

Afvallen komt vaak voor en is nadelig voor uw herstel. Ook het ondergaan van een behandeling (operatie, bestraling, enz.) kan moeizamer verlopen bij gewichtsverlies. Het is belangrijk uw gewicht in de gaten te houden. Weeg uzelf één keer per week en bespreek een eventueel gewichtsverlies met uw arts.

### *Tips bij gewichtsverlies*

- Gebruik extra beleg door brood royaal te beleggen met vlees, kaas of kwark of door brood 'open' (twee helften belegd) te eten (eiwitrijk).
- Eet en drink, naast drie hoofdmaaltijden ook vaker wat tussendoor.
- Concentreer de voeding zonder dat het volume zichtbaar toeneemt door toevoeging van:
  - volle melk en melkproducten, volvette kaas, roomkwark. Gebruik liever niet de halfvolle en magere variant (tevens eiwitrijk)
  - ongeklopte slagroom in koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree
  - een extra klontje dieetmargarine of roomboter bij de warme maaltijd door groente, puree, stampot
  - extra dik roomboter of margarine op uw brood
  - extra suiker of honing in thee, koffie, melk, pap, pudding, milkshake, fruit uit blik, vruchtenmoes
  - in plaats van suiker kan druivensuiker of Fantomalt worden toegevoegd 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.
  - Maak koffie van oploskoffie met volle melk

### *Voorbeelden van tussendoortjes*

- beschuit of cracker met (dieet)margarine of roomboter en beleg
- 1 snee krentenbrood met (dieet)margarine of roomboter en 1 plakje kaas
- ½ broodje met (dieet)margarine of roomboter met salade (bv. zalmzalade, kipsalade, eisalade) of met 1 stukje 'koud' vlees van de warme maaltijd
- 1 plak ontbijtkoek met (dieet)margarine of roomboter
- 1 plak cake of 1 stukje vlaai
- 1 Evergreen, Sultana, Liga Milkbreak
- blokjes kaas of worst, vleeswaren uit het vuistje
- 1 schaalje volle vla of kant-en-klare yoghurt- en kwarktoetjes
- 1 milkshake: melk, yoghurt, kwark gemixt met ijs, vruchtenmoes of vruchtensap en gezoet met (druiven)suiker, honing, jam of limonadesiroop en een scheutje room of crème fraîche
- 1 room- of softijsje
- 1 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.
- Hebt u last van een droge mond, zuig dan vóór 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.
- ‘Zien eten, doet eten’. Samen eten kan heel stimulerend werken (bijvoorbeeld met partner, familie, burens) of informeer naar mogelijkheden om in de buurt gezamenlijk warm te eten (zoals in het nabijgelegen verzorgingshuis).

### **Vermoeidheid**

Door ziekte of na een behandeling (operatie, hartfalen, chemokuur, bestraling) kunt u zich erg moe voelen. Zin en energie om het eten klaar te maken is er vaak niet. De neiging om niet te eten is groter waardoor het ‘slecht voelen’ versterkt wordt.

### *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 kant- en-klare 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 de maaltijdservice van ‘Tafeltje-dek-je’ bij u in de buurt of bedrijven die diepvriesmaaltijden aan huis bezorgen (zie voor tips bijlage 1).
- Eet voeding dat u gemakkelijk 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 hebt met slikken, zich snel verslikt of het gevoel hebt dat het eten niet goed zakt, bespreek dit dan altijd met uw arts. 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 uw diëtist over het gebruik van de aanvullende (drink)voeding.*

## **Trombosedienst en bijvoeding (drinkvoeding of sondevoeding)**

Uw diëtist heeft u geadviseerd om bijvoeding te gaan gebruiken. Deze voeding bevat vitamine K en kan van invloed zijn op de stollingswaarde van het bloed.

Dit is geen reden om de bijvoeding niet te gebruiken. Wel is het belangrijk dat u het gebruik van deze voeding meldt bij uw trombosedienst.

Advies:

Soort voeding:

Hoeveelheid per dag:

Indien het soort en/of hoeveelheid bijvoeding verandert, dient u deze wijziging ook weer te melden bij uw trombosedienst.

## **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: Eiwitrijke voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Eiwit in gram
brood 1 snee 3	<b>1 snee</b>	<b>3</b>
<b>bulgaarse yoghurt</b>	1 schaaltje	8
chocolademelk vol	<b>1 glas</b>	<b>5</b>
drinkyoghurt	<b>1 glas</b>	<b>4</b>
ei	<b>1 stuk</b>	<b>7</b>
kaas volvet	<b>1 plak (20g)</b>	<b>5</b>
karnemelk	<b>1 glas</b>	<b>5</b>
kwark vol	<b>Voor 1 snee (25g)</b>	<b>4</b>
kwark vol	<b>1 schaaltje</b>	<b>17</b>
melk vol	<b>1 glas</b>	<b>5</b>
milkshake	<b>1 glas</b>	<b>5</b>
noten (gemengd)	<b>1 eetlepel (20g)</b>	<b>5</b>
pap	<b>1 bord (250ml)</b>	<b>10</b>
pap	<b>1 schaaltje</b>	<b>6</b>
peulvruchten	<b>1 grote lepel (50g)</b>	<b>4</b>
pinda's	<b>1 eetlepel (20g)</b>	<b>6</b>
pindakaas	<b>Voor 1 snee (15g)</b>	<b>4</b>
roomijs	<b>1 bolletje (50g)</b>	<b>2</b>
smeerkaas	<b>Voor 1 snee (15g)</b>	<b>2</b>
soja dessert	<b>1 schaaltje</b>	<b>5</b>
soja drink	<b>1 glas</b>	<b>5</b>
vegetarische hamburger	<b>1 stukje (75g)</b>	<b>13</b>
quorn stukjes	<b>1 portie (60g)</b>	<b>7</b>
vis (bereid; warme maaltijd)	<b>1 stukje (100g)</b>	<b>20</b>
vla / pudding	<b>1 schaaltje</b>	<b>5</b>
vlees (bereid; warme maaltijd)	<b>1 stukje (100g)</b>	<b>20</b>
vleeswaren	<b>1 plak (15g)</b>	<b>2</b>
yoghurt vol	<b>1 glas</b>	<b>5</b>

1 glas = 150 ml/1 schaaltje = 150 ml

## Bijlage 2: Mogelijkheden warme maaltijd

- Supermarkt: diepvries of koelverse kant-en-klaar maaltijden voor bereiding in de magnetron
- Slager: verse kant-en-klare vlees-/kipgerechten in combinatie met een boterham of portie magnetronrijst (supermarkt) of aardappelpuree (eventueel uit een zakje) en kant-en-klare groenten of groenten uit blik of diepvries. Eventueel rauwkost met dressing. (komkommer, tomaat, etc.).
- Omgeving: vraag iemand uit uw omgeving voor u (mee) te koken.
- Apetito: diepvries kant-en-klaar maaltijden, bij u thuis geleverd. Informatie: [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl) of telefoon 0800 - 0232975
- Alle smaken: Koelverse maaltijden aan huis. [www.alle-smaken.nl](http://www.alle-smaken.nl). Telefoon 045 - 5284012
- Gemeente: via het Zorgloket van uw gemeente kunt u een warme maaltijdvoorziening aanvragen. Bel het algemene telefoonnummer van uw gemeente.
- IJspaleis: diepvries kant-en-klaar maaltijden, bij u thuis geleverd: [www.ijspaleis.nl](http://www.ijspaleis.nl) of telefoon 0165 - 38 33 55



**Diëtetiek**

Meldpunt Oost 03

Meldpunt West 07

Informatienummer 088 - 459 7636

Werkdagen: 8.30 uur – 16.30 uur

**Internet**

[www.zuyderland.nl](http://www.zuyderland.nl)

**Voedingscentrum**

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)