
Diëtetiek



Patiënteninformatie

Voorkómen van ondervoeding bij ouderen



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U heeft deze folder gekregen omdat u kans op ondervoeding heeft. De kans op ondervoeding bestaat bijvoorbeeld als u afvalt zonder dat dit uw bedoeling is. U kunt merken dat u afvalt als uw kleding te wijd wordt of wanneer uw horlogebandje of broekriem een gaatje strakker moet.

Ondervoeding betekent dat het lichaam een tekort aan voedingsstoffen en energie heeft. Hierdoor bent u minder fit en herstelt u minder voorspoedig van ziekte, infecties en operaties.

U heeft kans op ondervoeding als één van onderstaande kenmerken op u van toepassing is:

- U bent eenzaam of u voelt zich depressief;
- U heeft dementie (de ziekte van Alzheimer);
- U heeft een hersenbloeding of herseninfarct gehad;
- U heeft klachten van het gebit of kauw- en slikproblemen;
- U heeft één of meerdere chronische ziekten;
- U heeft kanker;
- U bent pas geleden geopereerd;
- U bent bedlegerig;
- U bent ouder dan 75 jaar.

Wat kunt u doen om ondervoeding te voorkomen

Het is belangrijk dat u voldoende en gevarieerd eet. Let erop dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnenkrijgt. Gebruik het onderstaande dagmenu als basis. U mag meer gebruiken.

Ontbijt

- Bruin brood, 1 sneetje
 - Ruim besmeren met margarine of roomboter
 - Dubbel beleggen met kaas, vleeswaren, pinda-kaas, ei of zoet beleg
- Zuivelproduct, 1 beker (bijv. volle melk, volle chocolademelk of yoghurt drank)

Broodmaaltijd

- Bruin brood, 2 sneetjes
 - Ruim besmeren met margarine of roomboter
 - Dubbel beleggen met kaas, vleeswaren, pinda-kaas, ei, vis, salade, of zoet beleg
- Zuivelproduct, 1 beker (bijv. volle melk, volle chocolademelk of yoghurt drank)

Warme maaltijd

- Vlees, vis of vleesvervanger, 1 portie, bereid in ruime hoeveelheid vet
- Ruim jus of saus
- Twee kleine aardappelen of 1 flinke opscheplepel rijst of pasta
- Drie opscheplepels groenten
- Eventueel een extra klontje boter door de groenten
- Een schaalte nagerecht (bijvoorbeeld volle vla of pudding)

Vocht

Probeer 1,5 liter vocht per dag te drinken. Kies dranken die veel calorieën bevatten. Kies voor volle chocolademelk, gezoete zuiveldranken, limonade, frisdrank, tweedrank, druivensap.

Eetlust bevorderen

Hier leest u hoe u uw eetlust kunt bevorderen:

- Neem de moeite om de tafel voor uzelf te dekken.
- Probeer samen met anderen te eten. Samen eten zorgt voor een ontspannen sfeer en is gezelliger. Dit helpt om beter te eten.
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding. Wissel warme en koude gerechten en zoete en hartige gerechten af.
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging (indien mogelijk). Na wandelen in de frisse lucht of oefeningen voor het open raam voelt u zich fitter en heeft u meer eetlust.
- Rook niet en eet in een rookvrije omgeving. Dan proeft u meer en smaakt het eten u beter.

Hoe krijgt u gemakkelijk meer calorieën binnen

Wij adviseren u het volgende:

- Eet naast de 3 hoofdmaaltijden ook 3 of 4 keer iets tussendoor. Zie onderstaande paragraaf 'Tussendoortjes'.
- Probeer vaste eettijden aan te houden.
- Eet rustig en kauw goed.
- U kunt brood vervangen door pap, bijvoorbeeld haver-moutpap of brintapap. Gebruik pap van volle melk en maak het energierijker door er een klontje margarine of boter aan toe te voegen en een extra schep (basterd)suiker of stroop.
- Voeg extra margarine, boter of olie toe aan de warme maaltijd. Gebruik mayonaise. Voeg wat (slag)room of siroop aan het nagerecht toe.
- Vers fruit past binnen een gezond voedingspatroon. Echter, fruit kan snel een vol gevoel geven. Vruchtensap kan dan een goed alternatief zijn.

- Gebruik geen 'light'-producten.
- Eet geen bouillon of soep vlak voor de warme maaltijd als u daardoor minder van het hoofdgerecht kunt eten. Over bouillon zegt men vaak dat het aansterkt, maar dat klopt niet. Soep heeft pas voedingswaarde als er veel vlees, boter of room in verwerkt is.

Tussendoortjes

Voorbeelden van geschikte tussendoortjes zijn: (ontbijt)koek of krentenbol dik besmeerd met margarine of roomboter, gevulde koek, cake, puddingbroodje, kaascroissant, slaatje, saucijzenbroodje, volle (room)yoghurt, volle (room)kwark of volle (room)vla, roomijs, pap, kaas, worst, haring, gebakken vis, chocolade, noten of pinda's, pannenkoek.

Adviezen bij vermoeidheid

Als u snel vermoeid bent, adviseren wij u het volgende:

- Rust even voor het eten en ontbijt 's morgens eerst voordat u zich wast en aankleedt.
- Maak gebruik van een maaltijdbezorgdienst.
- Zorg ervoor dat er voldoende voedingsmiddelen in huis zijn om uit te kiezen.
- Kies voor eten dat gemakkelijk is klaar te maken, zoals voorgesneden groente, voorgekookte (kriel)aardappelen of kant-en-klaar-maaltijden.

Waarschuwing

- Als u van uw behandelend arts of diëtist een dieet heeft voorgeschreven gekregen, overleg dan eerst met hen voor u deze adviezen opvolgt.
- Weeg u eenmaal per week om uw gewicht in de gaten te houden. Neem bij ongewenst gewichtsverlies contact op met uw huisarts.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om
Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstaties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstaties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten

praktijkuren. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Deze folder is samengesteld door een samenwerking tussen het Slingeland Ziekenhuis (vakgroep Diëtetiek en Geriatrie) en de vakgroep Diëtetiek van zorgorganisatie Sensire. Wilt u meer informatie over Sensire, raadpleeg dan de website www.sensire.nl of bel naar telefoonnummer (0900) 88 56.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl