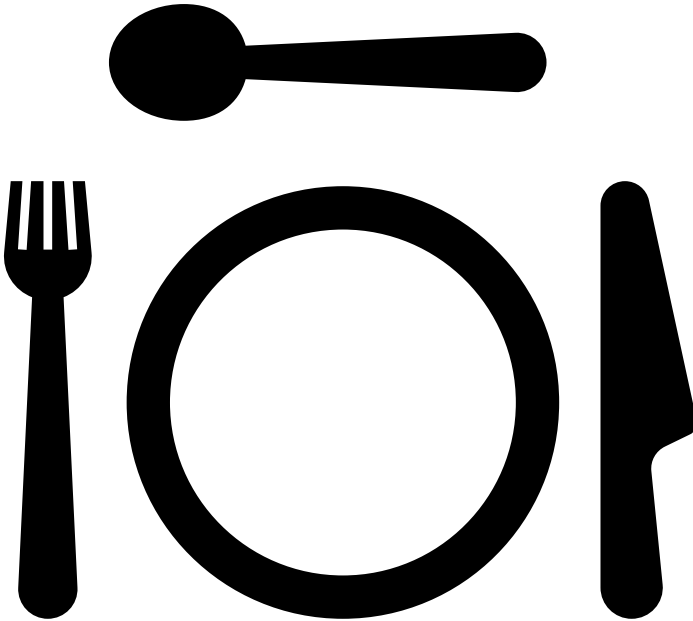


VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



**PREVENTIE
ONDERVOEDING**

BIJ OUDEREN



Vlaanderen
is zorg

COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven, met steun van de Vlaamse overheid.

AUTEUR

Sarah Dries
(Vlaams Instituut Gezond Leven)

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
www.gezondleven.be

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

COPYRIGHT

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

INLEIDING

We willen graag zo lang mogelijk gezond en zelfstandig thuis wonen, maar dat is niet altijd zo simpel. Ouder worden brengt namelijk veel veranderingen met zich mee, zowel op lichamelijk, geestelijk als op sociaal vlak.

Er zijn verschillende obstakels die we tegenkomen wanneer we ouder worden die beïnvloeden wat en hoe je eet. Zo kan je smaak- en reukzin verminderen, en is het soms moeilijk om genoeg te eten en te drinken om aan je energiebehoefte te voldoen.

Eten houdt ons in leven en bezorgt ons lichaam de nodige voedingsstoffen om te groeien, te herstellen, te bewegen en reserves op te bouwen. Hierbij is het voorkomen van ondervoeding belangrijk.

Zo'n 12% van de 70-plussers in België is ondervoed en 45% loopt een risico op ondervoeding. Het is dus van groot belang dat we hier aandachtig voor zijn.

Benieuwd wat ondervoeding is, hoe je het kan herkennen en vooral hoe het te voorkomen? Ontdek het in deze brochure.



GEWICHTSVERLIES

OF



LAGE BMI

OF



SPIERVERLIES



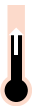
MALDIGESTIE /
MALABSORPTIE

OF



LAGE INNAME

OF



ZIEKTE / INFLAMMATIE



ONDERVOEDING

WAT IS ONDERVOEDING PRECIES?

Bij ondervoeding heb je een tekort aan de nodige voedingsstoffen. Hoe hoger je leeftijd, hoe meer risico je loopt op ondervoeding. Zowel lichamelijke veranderingen (bv. mond- of gebitsproblemen), gezondheidsproblemen (bv. verhoogd risico op hart- en vaatziekten), sociale als psychische factoren kunnen mogelijke **oorzaken en risicofactoren** zijn.

Ondervoeding **kan leiden tot** verschillende ernstige gezondheidsklachten, zoals versneld verlies van spiermassa en -kracht, vertraagde wondgenezing, daling van de weerstand of een verhoogd risico op complicaties bij een operatie. Deze klachten hebben op hun beurt weer fysieke en psychologische gevolgen die tot een verminderde levenskwaliteit kunnen leiden. Dit kan het begin zijn van een vicieuze cirkel die niet makkelijk te doorbreken is.

Het is dus heel belangrijk om rekening te houden met deze vele veranderingen om ondervoeding te voorkomen.

HOE HERKEN IK SIGNALEN VAN ONDERVOEDING BIJ MEZELF OF BIJ IEMAND UIT MIJN OMGEVING?

1^{ste} STAP

- Kijk of je mogelijk **gewichtsverlies** kan zien. Misschien valt je kleding wat ruimer, zitten je juwelen of kunstgebit wat losser of heeft je riem de laatste tijd een extra gaatje nodig.

2^{de} STAP

- Ga volgende **signalen** na: Als je merkt dat jij/ iemand in je omgeving de afgelopen tijd vaker last heeft van onderstaande symptomen dan vroeger, kan dit wijzen op (risico op) ondervoeding:

Voortdurend koud hebben		duizelig- heid		vermoed- heid		algehele zwakte
----------------------------	--	-------------------	--	------------------	--	-----------------

3^{de} STAP

- Stel jezelf de volgende **vragen**:
- Eet ik nog evenveel als enige tijd geleden?
 - Heb ik (meer) moeite met eten?
 - Eet ik dagelijks een warme maaltijd of is dit geminderd?
 - Eet ik minder of trager dan anders?
 - Heb ik tand- of mondproblemen?

Let op! Ondervoeding komt niet alleen voor bij mensen met ondergewicht. Ook met overgewicht kan je een risico lopen op ondervoeding. Denk niet te gauw dat je genoeg reserves hebt. Herken je deze signalen bij jezelf of bij iemand uit je omgeving? Praat erover met je huisarts en/of een diëtist.

TIPS BIJ LICHAMELIJKE VERANDERINGEN

Heb je moeite met het kauwen van je maaltijd of smaakt je eten vaak flauw? Heel wat 60-plussers ondervinden moeilijkheden tijdens het eten. Dit maakt genieten van een maaltijd en ervoor zorgen dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt een grotere uitdaging dan vroeger. Hier vind je enkele tips om deze ongemakken op te vangen:



KAUW- EN SLIKMOEILIKHEDEN



PAS DE CONSISTENTIE AAN

Maak je maaltijd voldoende vochtig door bijvoorbeeld saus toe te voegen of de voeding te stoven. Kies voor zacht fruit in plaats van hard of verwerk het in een smoothie. Snijd je eten in kleine stukjes of maal het. Je kan ook in stappen werken van rauwe groenten - gestoofde groenten - naar groentepuree.



CONSTIPATIE



STIMULEER DE DARMWERKING

- Drink voldoende water, de hele dag door.
- Eet regelmatig vezelrijke voeding, zoals volkoren graanproducten, fruit en groenten.
- Beweeg regelmatig.



GEUR- EN SMAAKVERLIES



GEBRUIK MEER AROMA'S

Gebruik voldoende verse en/of gedroogde kruiden en specerijen bij de bereiding. Ook het stomen of bakken van je eten in plaats van koken geeft meer smaak.



DALING VAN DE BOT- EN SPIERMASSA



MEER CALCIUM EN VITAMINE D

- Kies voor voedingsmiddelen die voldoende calcium en vitamine D bevatten. Je vindt calcium terug in melkproducten, calcium verrijkte sojaproducten, groenten, granen, noten en peulvruchten. Vitamine D vind je terug in smeer- en bereidingsvetten, volle melkproducten en zonlicht.
- Ook voldoende buiten komen en regelmatig bewegen helpen hierbij.



LANG VOLDAAN GEVOEL



EET REGELMATIG KLEINERE PORTIES

De vertering vertraagt bij het ouder worden. Eet geregeld kleine porties, verspreid over de dag, en laat zo'n 2 tot 4 uur tussen elk eetmoment.



VERMINDERDE DORSTPRIKKEL



DRINK VOLDOENDE EN REGELMATIG

- Je drinkt best 1,5 liter of zo'n 7 glazen water per dag. Op warme dagen of na een inspanning heb je meer vocht nodig.
- Meer tips rond meer drinken, en hoe doe je dat?
Zie [Voedingsadvies voor 60-plussers | Gezond Leven](#).

TIPS OM ONDERVOEDING TE VOORKOMEN

Heb je weinig eetlust of ben je een kleine eter? Is het soms moeilijk om voldoende, gezond en gevarieerd te eten en drinken? De volgende tips kunnen je helpen om toch **voldoende energie en voedingsstoffen** binnen te krijgen, zonder meer op je bord te hoeven scheppen:

Eet **regelmatig kleine porties** die een goede bron zijn van vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten en vetten, die mooi gepresenteerd zijn en lekker smaken.

Kies bij het samenstellen van je **ontbijt** voor volkoren graanproducten (bruin brood/havermout/...) met volle melkproducten (Behalve bij overgewicht kies dan voor halfvolle of magere varianten), een stuk fruit en een drankje.

Kies bij het samenstellen van je **2de broodmaaltijd** ook voor volkoren granen met broodbeleg, vetstof en een drankje. Gebruik deze maaltijd om nog wat extra groenten te eten door bijvoorbeeld een portie soep.

De **warme maaltijd** vormt meestal de grootste bijdrage aan de energie-inname. Deze maaltijd bestaat ideaal gezien uit groenten, aardappelen of een graanproduct, een eiwitbron, bereid met vetstof en een drank. Sla de warme maaltijd zeker niet over.

Groentesoep is een goede bron van groenten en vocht. Heb je een kleinere maag of snel genoeg? Eet dan best je soep los van de warme maaltijd, bijvoorbeeld als tussendoortje of bij de tweede broodmaaltijd.

Verrijk je maaltijd met room, eiwitpoeder, vetstof en toevoegingen zoals vermicelli of bonen, om je voeding energie- en voedingsstofrijker te maken. Dat kan ook door te kiezen voor producten die van nature energierijk zijn, zoals noten, volle melkproducten en vette vis. Voorbeelden van enkele kleine aanpassingen:

- Boterhammen kan je dubbel beleggen en extra besmermet smeervet.
- Kies eens vaker voor puree bereid met melk, boter en/of ei in plaats van gekookte aardappelen.
- Soep kan je verrijken door room, croutons, pasta, rijst of bonen aan toe te voegen.
- Bak je vlees en groenten in voldoende vetstof.

Kies voor **dranken** met calorieën. Denk aan soep en groentefruitsappen of (chocolade)melk. Je kan ook melk of room toevoegen aan koffie of thee. Let wel op met frisdranken! Ze zijn zuurhoudend en dus slecht voor de tanden. Bovendien houden ze je drang naar zoet in stand.

Meer tips om gezond te eten en ondervoeding te voorkomen vind je op [Voedingsadvies voor 60-plussers | Gezond Leven](#).










EET LEKKER EN GEZOND

Ben je benieuwd hoe je gezond en lekker kan eten als 60-plusser en tegelijkertijd rekening kan houden met mogelijke lichamelijke veranderingen?

De aanbevelingen: in deze tabel kan je zien wat de **verschillen zijn per leeftijdscategorie**: 18- tot 59-jarigen versus 60-plussers. Op de volgende pagina's kan je zien hoe je deze richtlijnen kan omzetten naar de praktijk.



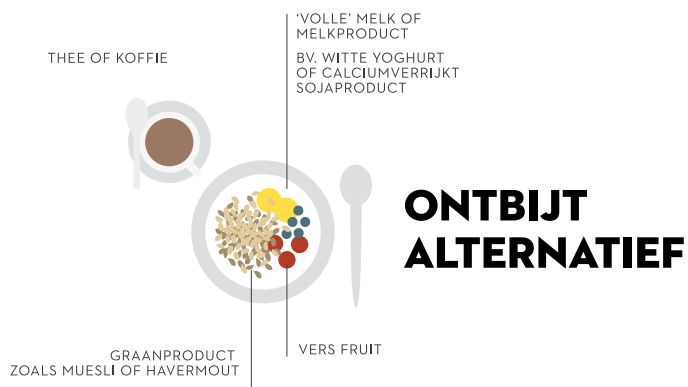
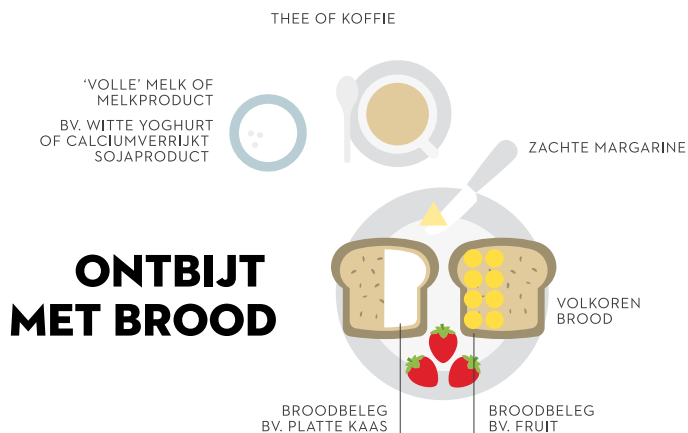
AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN VOEDINGSMIDDELEN PER DAG

VOEDING	18-60 JAAR	+60 JAAR
 WATER	1,5 LITER	
 AARDAPPELEN GEKOOKT	3-5 STUKS (210 Å 350 G)	3-4 STUKS
 BRUIN BROOD	7-12 SNEDEN	5-9 SNEDEN
 GROENTEN (VERS OF DIEPVRIES)	300 G	
 FRUIT (VERS)	2 STUKS (250 G)	2-3 STUKS (250 - 375 G)
 VLEESVERVANGERS (VERS)	100 G	
 MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJK- TE SOJAPRODUCTEN	3 GLAZEN (450 ML)	4 GLAZEN (600 ML)
 KAAS	1 SNEETJE (20 G)	1-2 SNEETJES (20 - 40 G)
 VLEES, VIS, EIEREN (BEREID GEWOGEN)	100 G	
 SMEERVET	5 G PER SNEETJE	
 BEREIDINGSVET	MAX. 15 G	
VOEDING UIT DE RODE BOL	NIET NODIG	
VOEDINGSMIDDELEN: MAX 10% VAN DE DAGELIJKE ENERGIEBEHOEFTE	MAX. 200 Å 250 KCAL	MAX. 185 Å 220 KCAL
SEDENTAIR GEDRAG: ZITTEN EN BEELDSCHERM- ACTIVITEITEN	BEPERKEN EN REGELMATIG ONDERBREKEN	

DE MAALTIJDEN TOEGELICHT

ONTBIJT

Het ontbijt vormt een ideale start van de dag. Hieronder vind je waaruit een volwaardig ontbijt bestaat. Om ondervoeding te voorkomen, kies je als 60-plusser best voor volle melkproducten en margarine in plaats van minarine.



**Volkoren
graanproduct**

volkorenbrood, havermout, ongesuikerde
vezelrijke ontbijtgranen/granola/muesli

Beleg

Bij voorkeur kies je voor plantaardig
beleg: fruit, 100% notenpasta, groenten,
peulvruchtenspread.

Ter afwisseling kan je kiezen voor dierlijk
beleg: kaas, magere vleeswaren, ei,
mozzarella, cottage cheese, plattekaas,
vis. Gebruik slechts één plak vleesbeleg
op je boterham. Wil je meer smaak? Maak
dan combinaties zoals fruit met cottage
cheese of pindakaas met banaan.

Vetstof

één mespuntje margarine of minarine per
snede brood.

**Ongezoet
melkproduct of
calciumverrijkt
sojaproduct**

melk,
sojadrink,
yoghurt,
plattekaas

Drank

water, koffie of thee zonder suiker

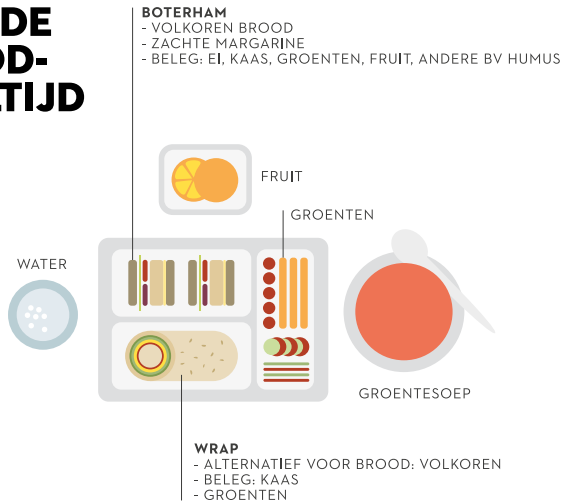
Stuk fruit

of een kommetje diepvriesfruit

TWEEDE BROODMAALTIJD

De tweede broodmaaltijd ('s middags of 's avonds) kan je gebruiken om aan je dagelijkse portie groenten te komen. Eet bijvoorbeeld groentesoep of salade bij de boterham. Ook hier kies je best voor volle melkproducten en margarine om ondervoeding te voorkomen.

TWEEDE BROOD- MAALTIJD



Volkoren graanproduct

volkorenbrood, wrap
of pistolet

Beleg

Bij voorkeur kies
je voor plantaardig
beleg: fruit, 100%
notenpasta, groenten,
peulvruchtenspread.

Ter afwisseling kan
je kiezen voor dierlijk
beleg: kaas, magere
vleeswaren, ei, mozza-
rella, cottage cheese,
plattekaas, vis.

Vetstof

mespunt margarine of
minarine per sneede of
een eetlepel mayo-
naise

Groenten

kom soep (minstens
40g groenten/100ml),
slaatje, snackgroenten

Drank

water

TUSSENDOORTJE

Tussen maaltijden door kan je je energie op peil houden met gezonde tussendoortjes, als je hier behoefte aan hebt. Bij voorkeur varieer je hierin.



TUSSENDOORTJES

Vers fruit

aardbeien en sinaasappels, druiven en bananen, kiwi's en meloenen, appels en peren, bosbessen, ...

Snackgroenten of soep

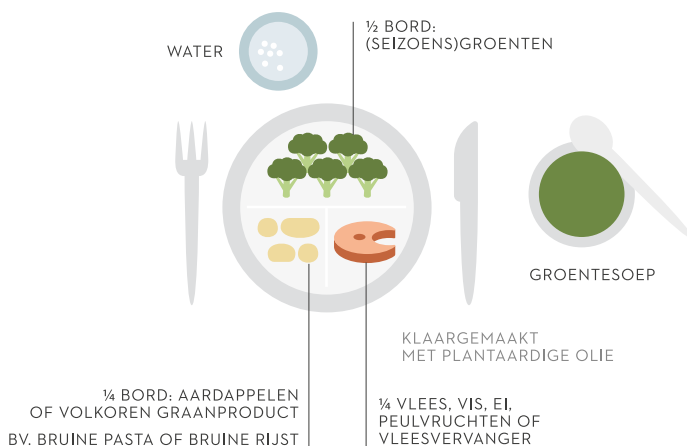
bij voorkeur kies je voor seizoensgroenten

Handje ongezouten noten

Volkoren boterham met beleg, of ongesuikerde en vezelrijke ontbijtgranen

WARMER MAALTIJD

De warme maaltijd is meestal de grootste bijdrager aan de energie-inname en groenteportie van de dag. Als je bij je tweede broodmaaltijd geen soep hebt gegeten, is het aangeraden dat bij de warme maaltijd wel te doen. Groentesoep is namelijk een goede bron van groenten en vocht. Heb je een kleine maag? Dan kan je best de soep los van de warme maaltijd nemen. Zo heb je voldoende honger om de warme maaltijd volledig op te krijgen en kan ondervoeding voorkomen worden.



WARMER MAALTIJD

**Aardappelen of
volkoren graan-
product**

bord gekookte aardappelen of volkoren-
pasta, couscous, zilvervliesrijst

Bij voorkeur kook je de aardappelen.
Puree bereid met melk is een goed alter-
natief om ondervoeding te voorkomen.

Gebakken en gefrituurde bereidingen
serveer je beide maximaal één keer per
week.

Vetstof

plantaardige olie (olijfolie, arachideolie),
vloeibaar bak- en braadvet, zachte
margarine

Groenten

1/2 bord (seizoens)groenten
(vers of diepvries)

Eitwitproduct

1/4 bord vlees, vis, eieren, peulvruchten of
vervangproducten. Varieer hierin:

- o 2x/week wit vlees
 - o 2x/week rood vlees
 - o 1x/week vis
 - o 1x/week peulvruchten
 - o 1x/week ei
-

DRINKEN

Je drinkt best **1,5 liter** of zo'n 7 glazen water per dag. Je dorstgevoel kan afnemen met de leeftijd, waardoor je meer risico loopt op uitdroging als je te weinig drinkt. Let op: na een inspanning of op warme dagen heb je **extra** vocht nodig.



Een handige tip om meer water te drinken: zet een fles water en een glas steeds in het zicht. Gebruik grote glazen, dan drink je automatisch meer.

Bij voorkeur drink je water, maar thee (groene of kruiden-thee) of koffie (maximum 3 à 4 kopjes per dag) zonder toevoegingen mogen ook. Fruitsap kan ook af en toe ter afwisseling en om ondervoeding te voorkomen.

Probeer licht frisdranken zo veel mogelijk te beperken. Ze zijn zuurhoudend en dus slecht voor de tanden. Bovendien zorgen ze ervoor dat je meer zin hebt in zoet.

Water kan je op smaak brengen met:



Aardbeien, blauwe bessen, takje basilicum

Sinaasappel, kaneelstokje, stukjes gember

Komkommer, limoen, takje munt

Bosbessen, lavendel

Pompelmoes, rozemarijn

Sinaasappel, blauwe bessen, takje munt

SCHAKEL HULP IN

Herken je **signalen van ondervoeding** bij jezelf of bij iemand uit je omgeving? Heb je zelf een verminderde eetlust of ben je ongewild vermagerd? Praat erover met je huisarts en/of een diëtist. Hij of zij kan het risico meten met een gevalideerde screeningstool (MNA) en/of op basis van het berekenen van het onvrijwillige gewichtsverlies (-5% op 3 maanden of -10% op 6 maanden tijd).

Heb je steeds meer moeite met **kauwen** en werken de tips uit deze brochure onvoldoende? Ga langs bij je huisarts en/of tandarts om mogelijke tandproblemen op te sporen en aan te pakken. Nood aan stapsgewijs aanpassen van de consistentie van je voeding? Een diëtist(e) kan uitgebreid voedingsadvies geven omtrent aangepaste consistenties.

Verslik je je regelmatigier ondanks de tips uit deze brochure? Vraag raad aan je huisarts en roep gespecialiseerde hulp in van een logopedist om de ernst van **slikproblemen** te bepalen en te bespreken hoe je deze kan aanpakken.

Moeite met het hanteren van **kook-, eet- of drinkgerei**? Maak gebruik van de nodige hulpmiddelen. Vraag raad aan een ergotherapeut of je ziekenfonds/mutualiteit.

Ben je een professional (arts, diëtist, verpleegkundige, zorgkundige...) en wil je meer weten over ondervoeding? Raadpleeg het **draaiboek preventie ondervoeding in woonzorgcentra** van Gezond Leven.

