

Energie- en eiwitrijke voeding voor ouderen

U heeft het advies gekregen om een energie- en eiwitrijke voeding te gaan gebruiken, omdat u met uw huidige voeding te weinig voedingsstoffen binnen krijgt. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat u minder eetlust heeft of omdat uw voedingsbehoefte is verhoogd door ziekte of een (operatie) wond.



Rijnstate

Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!

Een goede voedingstoestand

Uw lichaam is in een goede voedingstoestand wanneer het elk moment over voldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen kan beschikken en uw gewicht stabiel is. Een goede voedingstoestand is een voorwaarde voor een goede conditie en extra belangrijk als u ziek bent. U voelt zich beter en uw weerstand tegen infecties is hoger.

De gevolgen van ondervoeding

Als u te weinig eet, loopt u het risico ondervoed te raken. Ook kan ziekzijn meer energie van uw lichaam vragen. Door minder te eten dan u nodig heeft, krijgt u te weinig eiwitten, vitamines, mineralen en energie (kcal) binnen.

Het lichaam gebruikt in dat geval reservevoorraden uit vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit kan tot gevolg hebben dat u meer moeite heeft om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren of dat u zich sneller moe voelt, minder kracht heeft, (vaker) valt, minder zin heeft om te eten en sneller en ernstiger ziek wordt. Ook kan het zo zijn dat u vatbaarder bent voor infecties, langer nodig heeft om te herstellen na ziekte en wonden slechter genezen. Bij ouderen gaat de afbraak van spieren en vet vaak nog sneller en neemt het herstel daarvan ook langer in beslag.

Ondervoeding kan zich uiten als ongewenst gewichtsverlies. Een schommeling in uw gewicht van 1 à 2 kilo is normaal. U hoeft zich dan geen zorgen te maken. Bent u meer dan 6 kilo in een half jaar of 3 kilo in een maand afgevallen, dan kan dit wijzen op (een risico op) ondervoeding. Bij ouderen kan er ook sprake zijn afbraak van spieren zonder dat er gewichtsverlies is. U kunt dit merken dat uw kleding ruimer zit of dat u bijvoorbeeld minder goed kunt opstaan uit een stoel.

Energie- en eiwitrijke voeding

Energie

Voeding levert energie. Die energie hebben we nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt. De energie wordt geleverd door koolhydraten (dit zijn onder andere suikers) en vetten in de voeding. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is afhankelijk van onder andere de lengte, leeftijd, geslacht en activiteiten.

Een goede controle om te zien of u voldoende energie binnenkrijgt is het gewicht. Weeg uzelf één keer in de week op een vast moment. Blijft uw gewicht gelijk of stijgt het? Dan krijgt u voldoende energie binnen. Als uw gewicht daalt, is de hoeveelheid energie (nog) niet voldoende. Bent u ziek, dan is uw behoefte aan energie groter dan normaal.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel van de voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren en herstel bij wonden. Het dient als bouwstof voor het lichaam. Als u ziek bent, is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor uw herstel. Krijgt u te weinig energie binnen, dan gaat uw lichaam de eiwitten gebruiken als energiebron (brandstof) in plaats van als bouwstof. Dit leidt onder andere tot afbraak van uw spieren.

Eiwit komt voornamelijk voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, eieren, kaas en zuivelproducten. Ook komt eiwit (in mindere mate) voor in brood, noten en peulvruchten zoals bruine en witte bonen.

Adviezen

Er zijn verschillende manieren om met uw voeding meer energie en eiwitten in te nemen. Om uw spieren op te bouwen en uw conditie te verbeteren, is niet alleen voeding maar ook lichaamsbeweging belangrijk.

Algemeen

- Verdeel de maaltijden goed over de dag en neem naast de hoofdmaaltijden ook (energierijke) tussendoortjes. Of neem vaker een kleinere maaltijd verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk. Wissel zoet, zuur en hartig af, maar ook warme en koude gerechten of dranken.

- Neem de tijd om te eten en neem niet te grote porties in één keer. Een bord vol kan erg ontmoedigend werken.
- Vervang een warme maaltijd door een broodmaaltijd, als warm eten u tegenstaat.
- Eet niet te snel en kauw uw eten goed.
- Neem dranken waar energie in zit, zoals vruchtensap, zuivel dranken en siroop. Koffie, thee en water bevatten geen energie. Voeg eventueel suiker, honing, siroop en stroop toe aan koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap.
- Neem wat extra vet. Vet levert veel energie (kcal). Ruim gebruik van olie, boter en bak- en braadvet en volle zuivelproducten zorgt voor meer vet in uw voeding. Zie hiervoor ook de tips op de volgende pagina's.
- Maak ruim gebruik van eiwitrijke producten. Eiwitten haalt u vooral uit vlees(waren), kip, vis, ei, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten en noten. Zie hiervoor ook de tips op de volgende pagina's.
- Zorg voor een gezellige sfeer tijdens de maaltijden door bijvoorbeeld de maaltijden aantrekkelijk op te dienen, de tafel aan te kleden met behulp van een tafellaken, servetten, bloemen en kaarsen. Draai zachte achtergrondmuziek voor een gezellige sfeer.

Broodmaaltijd

- Besmeer uw boterham royaal met margarine of roomboter.
- Neem dubbel beleg op de boterham en/of een plak extra plak kaas of vleeswaren uit het vuistje.

- Breng variatie aan in de broodmaaltijd door brood te vervangen door een bolletje, krentenbrood, krentenbol, croissant, suikerbrood of een andere luxe broodsoort. Kiest u voor krentenbrood, en krentenbol, of suikerbrood, denk dan ook aan hartig beleg (eiwit) door deze bijvoorbeeld uit het vuistje erbij te nemen.
- Als u moeite heeft met het eten van vaste voeding zoals brood, beschuit of knäckebröd, kunt u ook kiezen voor een pap, vla, (vruchten)yoghurt, kwark of een glas drinkontbijt. Kies hierbij voor de volle variant.
- Probeer eens iets anders op uw brood zoals een slatje, kroket, knakworstje of gebakken ei.
- Een pannenkoek, poffertjes of een flensje kunnen ook als goede variatie voor de broodmaaltijd dienen. Pannenkoeken zijn lekker met stroop, spek of kaas.

Denk eens aan een boterham belegd met:

- pindakaas en banaan;
- ham en kaas (maak er een tosti van);
- omelet met kruiden of een gekookt eitje;
- verse zalm, tonijn, haring of vis in de vorm van een (kant-en-klare) salade;
- hüttenkäse met plakjes avocado.

Warme maaltijd

- Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd ruim boter of margarine en maak daar jus van.
- Als (warm) vlees u tegenstaat, probeer dan eens fijngesneden vlees, ragout of koud vlees.

- Wissel vlees af met kip, vis, een omelet of een vegetarische vleesvervanger.
- Maak een sausje voor over het vlees of de groenten. Doe er eventueel nog een extra scheutje room of crème fraîche door.
- Roer een klontje boter, room of crème fraîche door de groenten.
- Voeg eens wat kaas (bijvoorbeeld noten-, schimmel- of volvette Hollandse kaas) toe aan de groenten, pasta, puree, ovenschotel en salade.
- Een bakje appelmoes of andere vruchtenmoes bij de warme maaltijd zorgt voor een frisse afwisseling.
- Maak het bereiden van de warme maaltijd voor uzelf zo gemakkelijk mogelijk. Maak gebruik van voorgesneden of kant-en-klare producten.
- U kunt ook voor twee dagen tegelijk koken en de helft invriezen.
- Varieer met aardappelen! Neem eens gebakken aardappelen, puree, aardappelkroketten, rösti of frites.
- Kies voor de variatie een samengesteld gerecht, zoals rijst, pasta, aardappelen, stampot, peulvruchten of een maaltijdsoep.
- Mocht u veel moeite hebben met de warme maaltijd, maak dan een goedgevulde soep met veel vlees, groenten en vermicelli. Voeg er eventueel nog wat geraspte kaas of een scheutje room aan toe.
- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen. Een klein beetje bouillon voor de maaltijd kan wel de eetlust opwekken.

Kies bij voorkeur voor gebonden soepen en verwerk in een heldere soep of bouillon gehaktballetjes, stukjes kip of geraspte kaas.

- Als u last heeft van kauw- en/of slikproblemen, kan het noodzakelijk zijn om te kiezen voor zachte of gemalen voeding. Het wordt hierdoor vaak wel lastiger om voldoende voeding binnen te krijgen.

Babyvoeding lijkt qua textuur geschikt voor u, maar kan niet als alternatief gebruikt worden. Babyvoeding is namelijk afgestemd op de behoefte van een baby en niet op volwassenen. Heeft u kauw- en/of slikproblemen, bespreek deze dan met uw arts. Uw arts kan u verwijzen naar een logopedist voor verder onderzoek en advies.

Boodschappen doen en maaltijdvoorziening

Soms is het niet mogelijk om zelfstandig boodschappen te doen. Familie, vrienden, burens en anderen uit uw omgeving kunnen u helpen bij het boodschappen doen of de boodschappen voor u halen. Eventueel kunt u ervoor kiezen om uw boodschappen thuis te laten bezorgen als uw supermarkt deze dienst aanbiedt of een bestelling plaatsen via internet.

Als u niet in staat bent om zelf een warme maaltijd te verzorgen zijn er enkele alternatieven mogelijk:

- U kunt kiezen voor een kant-en-klare maaltijd. Deze hoeft u alleen maar op te warmen. Denk hierbij aan koelversmaaltijden, diepvriesmaaltijden of een maaltijd van de slager of groenteman. Als u een zoutbeperkt dieet volgt, kan het zijn dat deze maaltijden niet geschikt zijn, omdat deze vaak (te) veel zout bevatten.
- U kunt maaltijden van een cateringservice of andere maaltijdaanbieder bestellen. Hierbij is het vaak wel mogelijk om met verschillende voedingsadviezen rekening te houden. U kunt deze aanbieders het beste vinden via internet. Sommige gemeentes kunnen u hierbij helpen.
- Eet gezamenlijk met familie, vrienden, burens of andere mensen uit uw omgeving. Soms kunt u ook aanschuiven in een ouderencentrum of verzorgingshuis bij u in de buurt.

Zuivelproducten en kaas

- Zuivelproducten zoals melk(producten) en kaas kunt u gebruiken bij uw hoofdmaaltijden, maar ook als tussendoortje.
- Griekse yoghurt is een goed alternatief voor gewone yoghurt omdat deze veel vet bevat.
- Gebruik volle zuivelproducten en volvette 48+-kazen (roomkaas, brie, Parmezaanse kaas, Bluefort, gorgonzola).
- Voeg een scheutje ongeklopte (slag)room, crème fraîche, mascarpone of siroop toe aan een schaalje vla of volle yoghurt.
- Kijk eens naar kant-en-klare toetjes of pudding. Lekker met een toef slagroom.

- Een toastje met een buitenlandse kaassoort kan lekker zijn voor tussendoor.
- Er zijn verschillende fabrikanten die eiwitrijke zuivelproducten aanbieden. Dit zijn onder andere Arla, Campina en Vifit. Deze zuivelproducten leveren vaak meer dan het dubbele aan eiwit in vergelijking met andere zuivelproducten.
- Als u geen zuivel kunt of wil gebruiken, zijn sojaproducten een goed alternatief. Sojaproducten leveren dezelfde hoeveelheid eiwit als normale zuivelproducten. Calcium en diverse B-vitamines worden eraan toegevoegd.

Energierijke tussendoortjes

- een grote koek, een plak cake, een stukje chocolade of een candybar.
- een (room)ijsje, een schaalpje volle vla, yoghurt of kwark, een milkshake, een glas vruchtensap of een beker volle chocolademelk.
- huzaren- of zalmzalade, blokjes kaas of worst, een handje pinda's, noten of chips, een kroket, haring of een bakje kibbeling .
- een cracker of beschuit dik besmeerd met roomboter of margarine en royaal belegd met kaas of vleeswaren of een sneetje krentenbrood besmeerd met boter.
- Als u op stap gaat of onderweg bent, neem dan ook iets te eten mee, zoals een koek (Liga, Sultana, Evergreen, gevulde koek of stroopwafel), een krentenbol, een candybar, een pakje vruchtensap of (chocolade)melk.
- Bouwsteentje. Dit is een energie- en eiwitverrijkt gebakje dat verkrijgbaar is bij de Jumbo (in de diepvries).

Gebitsverzorging

Een slechte mondgezondheid, zoals pijn in uw mond, loszittende tanden, geïrriteerd mondslijmvlies en last met kauwen en slikken kunnen het eten bemoeilijken, waardoor u minder gaat eten. Dit kan uiteindelijk leiden tot gewichtsverlies. Het is daarom belangrijk dat u uw gebit en mond goed verzorgt. Een kunstgebit moet goed passen en geen pijn doen.

Medicatie kan leiden tot mond- en gebitsproblemen. Het is daarom belangrijk dat u uw mond goed spoelt, uw tanden regelmatig poetst en voldoende drinkt. Neem bij vragen of problemen contact op met uw tandarts.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een drank waar extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen in zitten. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen. Drinkvoeding wordt geadviseerd als u met "normale" voeding niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken, overleg dan altijd met de diëtist. Drinkvoeding is alleen op recept verkrijgbaar. Uw diëtist kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft en kan advies geven over de soort en hoeveelheid drinkvoeding die het meest geschikt voor u is. Als u in aanmerking komt voor het gebruik van drinkvoeding, regelt de diëtist de machtiging. Ook bespreekt de diëtist met u hoe lang u de drinkvoeding nodig heeft.

Wordt uw bloed gecontroleerd door de trombosedienst, dan adviseren wij u dringend om door te geven dat u drinkvoeding gebruikt. Ook adviseren wij u om de trombosedienst op de hoogte te brengen van wijzigingen in de hoeveelheid drinkvoeding.

Vitamines en mineralen

Als u minder eet dan u gewend bent, krijgt u ook minder vitamines en mineralen binnen. U kunt dit aanvullen door een multivitaminetablet te gebruiken. Kies dan voor een tablet dat 100% van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) levert. Meer dan 100% is niet nodig en kan in sommige gevallen zelfs schadelijk zijn.

Vitamine D is hierbij een uitzondering. Vitamine D is goed voor uw botten. Iedereen ouder dan 70 jaar wordt aangeraden om 20 microgram vitamine D per dag binnen te krijgen met behulp van een supplement. Een supplement kan in de vorm van druppels, tabletten of capsules met vitamine D worden ingenomen. Vitamine D-supplementen kunt u kopen bij de drogist of apotheek. Voor meer informatie kunt u overleggen met uw (huis)arts, apotheker of drogist. Veel ouderen krijgen op doktersrecept vitamine D voorgeschreven. In dat geval is het niet nodig om dit apart te gebruiken.

Lichaamsbeweging

Naast een goede voedingstoestand is voldoende lichaamsbeweging onmisbaar voor het behoud van uw conditie en spierkracht. Het is aan te raden om bij voorkeur elke dag een half uur matig intensieve lichamelijke activiteiten uit te voeren. Als u niet zo actief bent door bijvoorbeeld beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen. Wandel of fiets eens naar uw vrienden en familie of naar de supermarkt om een kleine boodschap te doen. Als fietsen of wandelen te belastend is, kunt u zelf ook kleine oefeningen doen met of zonder gewicht, eventueel in overleg met een fysiotherapeut. Let bij het doen van oefeningen op uw eigen veiligheid en gezondheid.

Weer hersteld

Het is niet nodig om de adviezen in deze folder blijvend op te volgen. Als u weer hersteld of op gewicht bent, kunt u uw oude eetpatroon weer oppakken. Voor adviezen over goede voeding kunt u terecht op de site van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).

Telefoonnummers

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek.

Telefoonnummer: 088 - 005 6354

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl