

## *Voedingstips ter preventie van ondervoeding bij ouderen. Adviezen voor het verhogen van de energie-inname.*

### Ondervoeding bij ouderen

Ondervoeding komt vaker voor dan wij denken, zowel bij ouderen thuis als in de woon- en zorgcentra en ziekenhuizen.

Veel ouderen eten te weinig door verlies van geur en smaak, een slechtpassend gebit, een slikprobleem, een functionele beperking, eenzaamheid, ziekte en medicatiegebruik.

Ouderen hebben ook minder dorstgevoel waardoor zij spontaan minder drinken.

Ondervoeding leidt tot verlies van vet en spieren, toename van cognitieve problemen, vertraagde wondgenezing, verminderde weerstand tegen ziekte, verminderde zelfredzaamheid en levenskwaliteit. Ondervoede patiënten hebben gemiddeld een langere opnameduur dan niet-ondervoede patiënten en bovendien kans op vroegtijdig overlijden. Vroege herkenning en behandeling van ondervoeding is daarom van groot belang.

Graag willen we u een aantal eenvoudige tips en adviezen meegeven om de eiwit- en calorie-inname te verhogen en het risico op ondervoeding te verminderen.

### Voedingstips

#### Eet en drink op regelmatige tijdstippen

- Drink regelmatig, ook als u geen dorst heeft: 1 tot 1,5 liter per dag. Onze waterreserve zit in de spieren. Ouderen hebben minder spiermassa. Hoe minder spieren, hoe minder waterreserve. Regelmatig kleine hoeveelheden drinken zal die reserve juist aanvullen.
- Eet minstens 3x per dag een volle maaltijd met eiwitten en calorieën. Eet eerst de calorieën, daarna de eiwitten (geven sneller een gevoel van verzadiging). Eet bij het ontbijt niet enkel zoet beleg maar ook kaas, vlees of een gekookt of gebakken ei. Eet bij het middagmaal de soep enige tijd vooraf en eet ook een dessert.
- Voorzie een tussenmaaltijd in de voormiddag, namiddag en voor het slapen gaan: tussendoortjes met extra calorierijke voeding bijv. pudding, ijsje, chocomousse, volle gesuikerde yoghurt, banaan, melkbereidingen, suikerwafel, rijstpap. Voor het slapen gaan kan u een eiwitrijke bijvoeding eten.

#### Voeg extra's toe aan de maaltijden

- Extra suiker in yoghurt, pudding, vruchtensappen.
- Extra melk en suiker in koffie, thee.
- Extra room in puree, soep, saus en desserts.
- Extra saus toevoegen aan het middagmaal.

- Extra beleg op brood, bijvoorbeeld: kaas met zoet beleg (bijv. confituur), 2 sneden beleg in plaats van 1 sneed, extra mayonaise, tartaar, mosterd, boter, etc.
- Volle melk gebruiken bij het maken van melkproducten (bijv. pudding).
- Koffie, thee, chocomelk, soep (ook 's avonds) met room aandikken, karnemelkpap met suiker, etc.
- Vitamine- en mineraalrijke voeding (bijv. fruitpap).

#### Drink calorierijke dranken

Zoals fruitsap, druivensap, limonade, milkshake.

#### Specifieke energierijke of eiwitrijke bijvoeding

- Na de laatste maaltijd 's avonds, bijv. Nutricia, Abbot, Fresenius, Nestlé (verkrijgbaar in halfvaste en vloeibare consistentie in verschillende smaken).
- Voor het slapen gaan kan u een tas (warme) melk drinken (eventueel met honing).

**Volg wekelijks uw gewicht op**, telkens op hetzelfde tijdstip in dezelfde omstandigheden, en noteer het. Overleg met de huisarts.

**Voor meer informatie, zie ook de folder energie- en eiwitrijke voeding.**



## Contactgegevens

Heeft u nog bijkomende vragen, dan kan u zich richten tot de logopediste of de diëtisten van de zorgeenheid Geriatrie.

Preventie van  
ondervoeding  
bij ouderen

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

