

Als genoeg eten niet genoeg is

hoe herken je ondervoeding bij ouderen

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

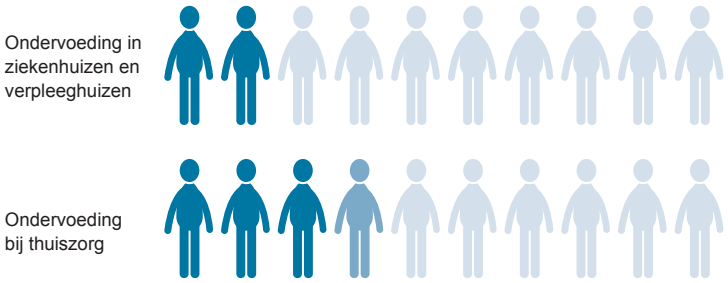
Voor ouderen en mantelzorgers

Wat is ondervoeding?

Als je te lang te weinig of niet het juiste eet, dan kun je ondervoed raken. Je gewicht daalt en je raakt spiermassa kwijt. Ondervoeding zorgt ervoor dat je minder energie hebt en minder gaat bewegen. Je wordt sneller ziek of het herstel na ziekte duurt langer. De kans om te vallen wordt groter. Op oudere leeftijd is vallen risicovol.

Hoe vaak komt het voor?

Ondervoeding komt heel veel voor. In ziekenhuizen en verpleeghuizen zijn 2 op de 10 mensen ondervoed. Bij ouderen die onder behandeling zijn bij thuiszorg is dat 3 tot 4 op de 10 mensen. Ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed raken. De COVID-19 maatregelen kunnen invloed hebben op het eetgedrag van ouderen.



Wat zijn de signalen van ondervoeding?

- Je verliest 3 kilo of meer gewicht (ook bij overgewicht)
- Je kleding wordt wijder of je horloge zit losser om de pols
- Je hebt weinig eetlust
- Je hebt minder energie en conditie
- Je verliest spieren en kracht

Hoe voorkom je verlies van spiermassa?

Als je te weinig eet en vooral te weinig eiwitten, dan neemt je spiermassa en spierkracht af. Dit heet sarcopenie. Spieren zijn opgebouwd uit eiwitten en hebben deze nodig om nieuw spierweefsel aan te maken. Om je spiermassa en -kracht te behouden moet je eiwitrijk eten én bewegen.

Hoe kan je ondervoeding voorkomen?

Eet drie eiwitrijke maaltijden en twee eiwitrijke tussendoortjes per dag.

- Eiwitrijke producten zijn: vlees, vis, kip, ei, peulvruchten, noten/pinda's, kaas, melkproducten zoals yoghurt, kwark, melk, pap en vla
- Dagelijks genoeg vezels: groenten, fruit, ontbijtgranen, zilvervliesrijst en/of volkorenbrood
- Vitamine D is nodig voor sterkere botten

Wanneer moet je hulp van een diëtist inschakelen?

- Als eten niet meer lukt door benauwdheid of misselijkheid
- Als je enige tijd weinig eetlust hebt
- Als je meer dan 3 kg bent afgevallen (ook na ziekte)
- Bij meer dan een week diarree of misselijkheid

Vind een diëtist

Op www.nvdietist.nl vind je een kwaliteitsgeregistreerde diëtist in de buurt of vraag het de huisarts. De diëtist weet welke veiligheids-maatregelen er genomen moeten worden in het kader van COVID-19.