

(Risico op) ondervoeding

Op oudere leeftijd is het soms lastig om regelmatig, gezond en voldoende te eten. Dit kan uiteindelijk leiden tot een verminderde voedingstoestand en zelfs ondervoeding. Dit komt veel voor en kan negatieve gevolgen hebben voor uw gezondheid.

Oorzaken gewichtsverlies

Er zijn verschillende oorzaken voor ongewenst gewichtsverlies. Allereerst zijn er lichamelijke oorzaken, zoals een verminderde eetlust, reuk of smaak. Veel ouderen hebben sneller een vol gevoel tijdens het eten. Daarnaast kan sprake zijn van kauw- en slikproblemen, problemen met het gebit, een onderliggende ziekte of bijwerkingen van medicatie. Er zijn ook psychische oorzaken die gewichtsverlies kunnen geven, zoals angstklachten, somberheid, geheugenproblemen en eenzaamheid. Sommige ouderen hebben door beperkingen moeite om boodschappen te doen of een maaltijd te bereiden. Een andere oorzaak kan een

eenzijdig voedingspatroon zijn of het overslaan van maaltijden.

Gevolgen

Als iemand langdurig te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt kan ondervoeding ontstaan. Ondervoeding betekent dat u minder eiwitten, vitamines en andere voedingsstoffen binnenkrijgt dan u nodig heeft. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel. Hierdoor worden vet en spieren afgebroken. Dit kan ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheidstoestand. Zo neemt de spiermassa en algehele conditie af en heeft u meer risico afhankelijk te worden van anderen. Ook kan het klachten van vermoeidheid, zwakte en duizeligheid geven, waardoor u meer kans heeft om te vallen. Daarnaast heeft u meer kans om ziek te worden, duurt het herstel bij ziekte langer en verloopt de wondgenezing moeilijker.

Behandeling

Om ondervoeding te behandelen is het belangrijk te kijken naar de oorzaak en te proberen hier iets aan te doen. Ook

is het belangrijk dat u voldoende eet en drinkt. Hoeveel voldoende is, verschilt per persoon en kan vastgesteld worden door de diëtist. Door ziekte kan de hoeveelheid energie (calorieën) en eiwitten die het lichaam nodig heeft verhoogd zijn.

Algemene adviezen:

1. Eet op vaste tijden.
2. Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
3. Probeer stapje voor stapje meer te eten. Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed.
4. Vermijd magere of light producten. Kies voor volle producten (zoals margarine of roomboter en volle zuivelproducten).
5. Beleg uw boterham ruim.
6. Kies voor saus of jus bij het eten.
7. Eet voldoende vezels, vezels zijn belangrijk voor een goede stoelgang samen met voldoende vocht.
8. Eet voldoende eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.
9. Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding.

10. Naast goed eten en drinken is het ook van belang regelmatig te bewegen. Hiermee voorkomt u dat u spiermassa verliest.
11. Zorg voor een gezellig omgeving (een gedekte tafel).
12. Probeer samen met anderen te eten. De meeste mensen eten beter in gezelschap.
13. Kies een grotere beker of kopje, zodat u voldoende drinkt.
14. Overweeg extra vitaminesupplementen. Let er vooral op dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt. Het advies voor ouderen is om dagelijks extra vitamine D 800 IE (20 µg) te gebruiken.
15. Bezoek bij gebitsproblemen de tandarts.

Gewicht bijhouden

Weeg uzelf één keer per week en noteer het gewicht en de datum. Maak steeds gebruik van dezelfde weegschaal. Weeg zonder schoenen, jas en andere zware kleding. Weeg op een vast tijdstip, bij voorkeur in de ochtend.

Ondervoeding bij dementie

Uit onderzoek is gebleken dat ondervoeding vaak al vroeg in het ziekteproces optreedt. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het ziektebeeld. Daarnaast verandert vaak het eetgedrag. Mensen met dementie vergeten vaker te eten of kunnen meer trek krijgen in zoetheid.

Naast de algemene tips zijn er een aantal aanvullende adviezen om ondervoeding bij dementie tegen te gaan:

1. Is het eten en drinken goed te vinden? Zorg voor voldoende eten en drinken binnen handbereik.
2. Kan hij/zij de verpakking goed openen en het bestek goed gebruiken?
3. Weet hij/zij hoe je koffie of thee zet? Hang eventueel een instructiebriefje op of zet de benodigdheden klaar.
4. Indien hij/zij regelmatig vergeet te eten, bel dan vlak voor etenstijd op. Het is ook mogelijk thuiszorg te regelen voor het toezicht op het eten.
5. Als koken niet meer lukt, zorg dan voor kant en klaar maaltijden.

6. Hang een briefje op voor bezoekers met de vraag of ze iets te drinken in willen schenken.
7. Zorg voor een rustige omgeving tijdens het eten. Zet radio en tv uit. Neem de tijd voor het eten.
8. Eet indien mogelijk zelf mee.
9. Kies voor rood servies. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen meer eten of drinken bij het gebruik van rood servies.
10. Zorg voor eten dat hij/zij graag lust. Belangrijk is wel dat de voeding gevarieerd is.

Lukt het niet om uw gewicht en/of voedingstoestand te bewaken, schakel dan hulp in van een diëtist. Via een verwijzing van uw klinisch geriater of huisarts kunt u terecht bij een diëtist in uw buurt.

Vragen

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de polikliniek Klinische Geriatrie. Het telefoonnummer is 0485-84 57 56.