



Eiwitrijke voeding

Verklein jouw kans op ondervoeding





Samen voorop met

dokter tamara

leefstijl

Samen voorop in gezondheid en zorg

De informatiegids "Eiwitrijke voeding verkleint jouw kans op ondervoeding" is geschreven in samenwerking met huisarts Tamara Derks en diëtist Marieke van de Pavert.





Inhoudsopgave

Eiwitrijke voeding verkleint jouw kans op ondervoeding	4
Wat is ondervoeding?	4
Gevolgen van ondervoeding	4
Welke voedingsstoffen heeft jouw lichaam nodig bij ondervoeding?	5
Wat zijn eiwitten?	5
Wat zijn eiwitrijke producten	6
Tips om meer eiwitten te eten	7
Praktische tips bij onbedoeld gewichtsverlies	9
Meer informatie	10



Wist je dat ouderen -maar ook andere leeftijdsgroepen- vaak te maken hebben met ondervoeding? En dat ondervoeding vaak niet direct wordt herkend? In verpleeg- en verzorgingshuizen is zo'n 15 tot 20 procent van de bewoners ondervoed. Bij mensen die thuiszorg krijgen is dat 30 tot 40 procent. En bij thuiswonende ouderen (zonder thuiszorg) van 75 jaar en ouder, is zo'n 20 procent ondervoed. Niet alleen deze ouderen maar ook (jong) volwassenen kunnen te maken krijgen met ondervoeding. Met deze informatiegids helpen we je graag om ondervoeding te voorkomen of tegen te gaan.

“Spieren worden afgebroken en worden slapper.”

Wat is ondervoeding?

We eten allemaal wel een keer wat minder dan normaal. Maar als je langere tijd te weinig eet, gaat je lichaam reserves opmaken. Deze reserves haalt het lichaam uit vet. En later ook uit spieren. Dit kan ervoor zorgen dat je afvalt, zonder dat je het wil. Dat noemen we ondervoeding. Val je snel of veel af? Dan wordt ondervoeding vaak wel herkend. Maar soms is ondervoeding moeilijk te herkennen. Ook iemand met overgewicht kan ondervoed zijn. Te snel of onverwachts afvallen is nooit goed voor je gezondheid. Je krijgt dan te weinig calorieën en eiwitten binnen. Maar ook te weinig vitamines en mineralen.

Gevolgen van ondervoeding

Als je ondervoed bent, val je af. Omdat je lichaam niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, gebruikt het jouw vetmassa als energiebron. Ook worden je spieren afgebroken om hier energie uit te halen. Vooral dit laatste heeft nadelige gevolgen. Je spieren worden zo slapper. Gevolgen hiervan kunnen zijn:

- Sneller vallen
- Minder energie
- Sneller vermoeid zijn
- Verminderde weerstand
- Minder snel herstel bij ziekte
- Minder eetlust of energie om te koken

Dit kan een negatief effect hebben op jouw gezondheid en hoe je je voelt.

Welke voedingsstoffen heeft jouw lichaam nodig bij ondervoeding?

Heb je te maken met ondervoeding? Dat is even schrikken. Maar er is genoeg dat je zelf kunt doen om aan te sterken. Je komt alleen aan, als je meer calorieën eet en drinkt, dan je gebruikt. Dit betekent dat je meer eiwitten, vetten en koolhydraten nodig hebt. Kies vette varianten en producten zoals roomboter, volle zuivel en 48+ kaas. Liever geen magere of lichtproducten.

“Ook is het belangrijker dát je eet, dan wat je eet.”



Kies vooral de producten waar je trek in hebt. Alle beetje helpen voor je herstel. Dus kies eten en drinken waar jij zin in hebt en wat lekker smaakt.



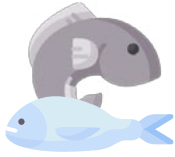
Als je minder zin hebt om te eten, zijn je maaltijden soms kleiner. Eet gerust meerdere, kleine maaltijden verdeeld over de dag. Zo krijg je genoeg energie en eiwitten binnen. Eiwitten zijn belangrijk om je spieren te herstellen en je kracht terug te krijgen. Dit helpt ook je conditie en je eetlust te verbeteren. Dit zorgt weer voor een beter herstel.

Wat zijn eiwitten?

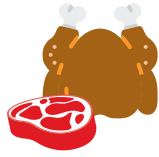
Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. En zijn goed voor je spieren en belangrijke processen in je lichaam. Eiwitten zijn erg belangrijk als er sprake is van ondervoeding. Gelukkig zijn er veel producten die (veel) eiwitten bevatten. Door deze producten te eten en drinken, krijgt je lichaam meer eiwitten binnen.



Wat zijn eiwitrijke producten



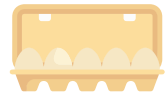
Vis, zoals zalm, tonijn en haring. Vis bevat ook veel gezonde vetten, dat geeft energie



Vlees, zoals kipfilet, kalkoenfilet en rundvlees. Varieer gerust tussen mager en vetter vlees of gevogelte



Zuivel, vooral kwark en Skyr zijn eiwitrijk



Eieren

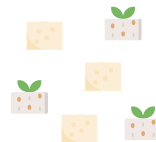
Plantaardige, eiwitrijke producten



Noten, pitten en zaden. Of pasta's die hiervan zijn gemaakt



Peulvruchten, zoals bonen, kikkererwten en linzen



Vegetarische producten zoals tofu en tempé



Tips om meer eiwitten te eten

1 Graanproducten en beleg

Volkoren producten zitten vol vezels. Producten met veel vezels erin, zorgen sneller voor een vol gevoel. Daarom is het prima om af te wisselen tussen andere varianten, zoals maïs- en bruinbrood. Andere graanproducten zijn: diverse crackers, beschuit, toast, knäckebröd, broodjes of krentenbrood. Deze producten mogen ruim besmeerd worden met (room)boter. En ook gerust dubbel belegd. Voorbeelden van voedend beleg zijn:

2 Beleg met eiwitten en energie:

- Kaas of smeerkaas 48+
- Vlees(waren) of vis. Bijvoorbeeld zalm, makreel en haring
- Geprakte avocado of zuivelspread. Ook lekker om te combineren
- Pindakaas of notenpasta
- Ei, gebakken of gekookt. Eventueel met ham en kaas



Wil je liever iets anders eten?

Neem dan eens een kommetje pap. Of smeer tonijn- of zalmzalade op uw brood. Een bakje met zuivel (kwark of Skyr) met muesli, cruesli of granola erdoor is ook een goede afwisseling.



3 Smakelijke aanvullingen bij de maaltijd of als tussendoortje:

- Verse vis van de visboer. Laat visite dit meenemen of ga samen naar de markt.
- Een slaatjes zoals huzaren-, zalm-rundvlees- of aardappelsalade
- (Bananen)pannenkoekjes, flensjes, of poffertjes

4 Een warme maaltijd met extra boter, jus of saus

Een warme maaltijd bestaat bij voorkeur uit:

- Een stukje vlees(vervanger) of vis. Voor de eiwitten.
- Aardappelen, rijst, pasta of andere vervanging en peulvruchten. Deze producten bestaan uit veel koolhydraten, voor wat energie.
- Vitamines en vezels uit groenten.

“Groenten zijn erg gezond en zitten vol vezels en vitamines.”

Neem gerust een klontje boter, lepel jus of saus bij de maaltijd. Groenten zijn erg gezond en zitten vol vezels en vitamines. Maar groenten bevatten weinig calorieën. Neem dus liever geen grote hoeveelheden groenten of rauwkost als je dat niet goed op kan. Neem eventueel een klontje boter over de groenten.

5 Gevulde maaltijdsoep

Heb je zin in soep? Eet of drink overdag gerust een kommetje bouillon of soep, bij de lunch of tussendoor. Een soep als voorgerecht met het avondeten is een minder goed idee. Van soep raak je snel vol en het bevat weinig energie en eiwitten. Een gevulde soep (erwtensoep of bruine bonensoep) is wel geschikt als maaltijd. In plaats van een boterham bijvoorbeeld. Zo'n soep bevat meer eiwitten en geeft je wel de nodige energie.

“Een gevulde soep is geschikt als maaltijd; bijvoorbeeld in plaats van een boterham.”

6 Goed drinken

Vind je drinken makkelijker dan eten? Je kunt ook energie en eiwitten binnenkrijgen uit dranken. Thee of koffie met volle melk of (niet geklopte slag)room bijvoorbeeld. Ben je gewend zoetjes te gebruiken? Vervang dit gerust voor een schepje honing of suiker in je koffie of thee. Deze geven ook wat extra energie. Vruchtensappen geven wat vitamines en energie, uit fruitsuikers. Dit kun je ook af en toe drinken. Zuivel, zoals karnemelk, (half) volle melk of andere zuivel-dranken geven ook energie en eiwitten.

7 Hartige of zoete tussendoortjes

- Toastje of cracker met vis. Bijvoorbeeld tonijnsalade, gerookte zalm of makreel.
- Blokjes kaas of plakjes worst
- Noten zoals cashewnoten of notenmix, en pinda's
- Een schaaltje pap (met volle melk bereid)
- Een schaaltje met kwark, Skyr, Griekse of Turkse yoghurt. Eventueel met (niet geklopte slag)room erdoor.
- Een schaaltje met fruit(moes). Als dessert of als tussendoortje.
- Koekjes, een plak cake, boterkoek of ontbijtkoek (ruim besmeerd met boter). Voor wat extra energie tussen de maaltijden door.





Praktische tips bij onbedoeld gewichtsverlies

Gewichtsverlies kan allerlei oorzaken hebben. We geven je graag nog wat praktische tips.

1. Voel je je zwak of duizelig? Wees dan voorzichtig met bewegen of lopen. Heb je genoeg energie? Probeer dan wel te bewegen. Zo houd je je spieren fit.
2. Eten is makkelijker met een goed en sterk (kunst)gebit. Heb je last van je (kunst)gebit? Blijf hier niet te lang mee lopen. Zacht of vloeibaar eten kan (tijdelijk) een oplossing zijn.
3. Heb je een vieze smaak in je mond? Dit kan komen doordat je te weinig drinkt. Het is belangrijk om genoeg te drinken. Neem kleine slokjes als je snel vol zit. Poets eventueel wat vaker op de dag je tanden.
4. Van makkelijk en licht verteerbaar eten, kun je vaak meer eten. Eet dan gerust ook wat meer. Dit helpt je om meer calorieën binnen te krijgen.
5. Wissel zoet, zuur, hartig, warm en koud eten af op een dag. Dit bevordert je eetlust.
6. Eet ook verschillende kleuren eten op een dag. Zo krijg je meer zin om te eten. Oranje worteltjes, witte bloemkool, rode kool en groene spinazie zijn verschillend van kleur én smaak. Een smakelijk uitziende maaltijd, is het halve werk.
7. Lukt het niet om zelf te koken? Er zijn bezorgservices die verse maaltijden bij jou thuis bezorgen.

Heb je meer hulp nodig?

Heb je behoefte aan (professionele) begeleiding bij ondervoeding of gebrek aan eetlust? Neem dan contact op met jouw huisarts of een diëtist. Zij kunnen je ook adviseren over het gebruik van specifieke dieetvoeding.

Eiwitrijke voeding verkleint jouw kans op ondervoeding

Ga voor **meer**
informatie naar
vgz.nl/voeding-voor-ouderen

Deel je mening!

Wat vond je van deze informatiegids?

Klik op de duimpjes



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.