

PATIËNTEN INFORMATIE

Beweging- en voedingsadvies voor de 70 plusser

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Bij het ouder worden is voldoende eten en fit blijven niet altijd even gemakkelijk. Goed eten en bewegen is belangrijk om de spierkracht en conditie te behouden. Dit helpt om zelfstandig en mobiel te blijven.

Waarom deze adviezen?

Helaas neemt de kans op beperkingen en ziekten toe bij het ouder worden. Dit kan ervoor zorgen dat u minder eetlust heeft, waardoor u minder gaat eten. Voeding levert voedingsstoffen (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) die het lichaam nodig heeft om de dagelijkse dingen te blijven doen, zoals opstaan en lopen.

Als u minder gaat eten, zou u zonder dat het door heeft gewicht kunnen verliezen en dat is vaak niet goed voor u. Als u te weinig energie (brandstof) en eiwitten (bouwstoffen) binnenkrijgt, neemt uw spiermassa en spierkracht af. Hierdoor bent u sneller moe, herstelt u langzamer, zijn er meer risico's op complicaties zoals een wondinfectie en uw weerstand en conditie verminderen. Dit kan tot ondervoeding lijden. Het is beter om dit te voorkomen.

Voeding en beweging zijn niet los van elkaar te zien. Voeding kan pas zorgen voor het behoud van de spierkracht en conditie als u gaat bewegen. Maar u kunt alleen gaan bewegen als u voldoende voeding (brandstof) hebt.

Hoeveel hebt u per dag nodig

In deze richtlijn staat aangegeven wat uw lichaam nodig heeft per dag om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit zijn de hoeveelheden uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum vanaf 70 jaar. Een uitzondering hierop is vitamine D. Hiervoor is het advies om dit extra als supplement te nemen: dagelijks 20 microgram. Verder worden er adviezen gegeven bij veel voorkomende problemen.

Voedingsmiddel	Mannen en vrouwen	
Groenten*	250 gram = 5 opscheplepels van 50 gram	
Fruit	200 gram = 2 porties van 100 gram	
Vis/vlees* of peulvruchten	100 gram = 1 portie 135 gram = 2-3 opscheplepels van 50 gram	
Kaas	40 gram = 1-2 grote plakken	
Melk en melkproducten	600 ml = 4 porties van 150 ml	
Noten	15 gram = 1 klein handje	
	Mannen	Vrouwen
Brood (bruin/volkoren)	4-6 snee	3-4 snee
Aardappels* of graanproducten (bijv. pasta, rijst)	250 gram = 4 porties (4 opscheplepels van 50 gram)	180 gram = 3 porties (3 opscheplepels van 50 gram)
Vetten (halvarine, margarine, boter, olie)	55 gram	35 gram

*gekookt/gebakken/bereid product

Oorzaken en tips

De meest voorkomende oorzaken waardoor er minder wordt gegeten staan hieronder beschreven met bijbehorende tips.

Kauw- en slikklachten

Kauw- en slikklachten kunnen leiden tot beperkingen, zoals langer over het eten doen en het weglaten van bepaalde voedingsmiddelen. Door het moeilijker kunnen eten en drinken, kan gewichtsverlies en uitdroging optreden. Wanneer uw gebit slecht past, is het verstandig om een afspraak met de tandarts te maken.

> *Tips*

- Gebruik saus, jus of appelmoes door de warme maaltijd.
- Kies voor zachte groenten en kook de groente goed gaar. Bind het eventueel met maïzena of saus uit een pakje.
- Kies zacht vlees of zachte vis. Denk ook eens aan ragout, eieren/omelet of vegetarische producten als tahoe en tempéh.
- Kies brood zonder korst met smeerbaar beleg, of kies voor pap of drinkontbijt. Brood soppen in soep of bouillon maakt het brood zachter.

Een logopedist kan u veel vertellen over hoe u om kunt gaan met kauwen en slikklachten en heeft vaak handige hulpmiddelen om het eten en drinken makkelijker te maken. Overleg met uw arts over een verwijzing.

Voldoende vocht

Het komt vaak voor dat mensen naarmate ze ouder worden minder gaan drinken. Door het dunner worden van de huid verliest u meer vocht. Om uitdroging te voorkomen heeft u 1,7-2 liter vocht per dag nodig.

> *Tips*

- Vul een halve liter fles met water en/of sap. Zet deze goed in het zicht en drink gedurende de dag het flesje leeg.
- Probeer op vaste tijden te drinken; drink altijd wat bij de hoofdmaaltijden en drink wat tussendoor.

Verminderd reuk- en smaakvermogen

Bij veel ouderen vermindert het reuk- en smaakvermogen, door onder andere medicijngebruik. Het gevolg is vaak dat er minder gegeten wordt omdat er minder plezier wordt beleefd aan de warme maaltijd.

> *Tips*

- Gebruik bij een verminderde smaak producten die er aantrekkelijk uit zien.
- Probeer verschillende smaken uit zoet, zout, bitter en zuur en wissel deze af.

- Bij verminderde smaak kunt u gebruik maken van producten die de smaak versterken zoals suiker, zout, kruiden, specerijen en andere smaakmakers zoals ketchup.
- Bij een afkeer voor vlees kunt u vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, vegetarische producten (tahoe, sojaburgers, quorn) of een eiergerecht proberen.

Als zelf koken niet meer gaat

Een warme maaltijd is belangrijk in de dagelijkse voeding. Het is belangrijk dat u de warme maaltijd niet overslaat of standaard vervangt door een broodmaaltijd. Een warme maaltijd levert u een groot deel van de voedingsstoffen die u op een dag nodig heeft. Als zelf koken niet meer of minder gemakkelijk gaat, zijn er meerdere mogelijkheden om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

> Tips

- Maak een grotere portie warm eten klaar dan u voor 1 dag nodig heeft. Wat u overhoudt kunt u invriezen om later te gebruiken.
- Makkelijke groenten zijn bijvoorbeeld diepvriesgroenten of groenten uit blik of pot, u hoeft deze alleen even op te warmen. Tegenwoordig heb je bij alle supermarkten in het koelvak verse voorgesneden groenten.
- In supermarkten en bij de slager zijn kant-en-klare maaltijden te koop. U kunt deze thuis in de magnetron opwarmen.
- Verder zijn er verschillende mogelijkheden voor maaltijdvoorziening aan huis. Informatie kunt u opvragen bij de huisarts of bij het ouderenwerk bij u in de buurt.

Ongewenst gewichtsverlies

Ongewenst gewichtsverlies wil zeggen dat u afvalt zonder daar moeite voor te doen. Het lichaamsgewicht kan altijd wat schommelen, maar als u onbedoeld 4 kilo of meer afvalt in een periode van 6 maanden of korter (ook bij overgewicht), ga dan langs bij de huisarts.

Andere alarmsymptomen zijn wanneer uw kleding te ruim gaat zitten of als uw horlogebandje ineens erg los om uw pols zit. Door het gebruiken van een energie en eiwit verrijkte voeding kan uw gewicht weer toenemen of verder gewichtsverlies worden voorkomen.

> *Tips**

- Neem om de 2 à 3 uur iets te eten en drinken. Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag. Denk bij tussendoortjes aan eiwitrijke tussendoortjes bijvoorbeeld: een boterham, cracker of beschuit met boter en (smeer)kaas, vleeswaren, een handje noten, blokjes kaas of vlees, of een glas melk, karnemelk, drinkyoghurt of chocolademelk.
- Vervang magere en halfvolle producten door volle producten.
- Gebruik volle zuivelproducten (melk, vla, (vruchten)yoghurt, pudding, kwark), roomboter, margarine, vette vleeswaren (salami, worstsoorten, paté), volvette kaas.
- Vervang light producten door normale producten.
- Gebruik dubbel beleg hartig op uw boterham.
- Gebruik vetrijke jus of saus bij de warme maaltijd.

Wist u dat? 2 zachte bolletjes gelijk staan aan 3 sneetjes brood. De voorkeur gaat uit naar bruine of volkoren variant vanwege de hoeveelheid vezels.

**Overleg met uw arts of diëtist als u twijfelt of de tips passen bij uw dieet of aandoening.*

Is een energierijke voeding ongezond?

Wellicht denkt u dat extra vet en suiker niet gezond is voor u. Op dit moment heeft uw lichaam echter behoefte aan meer energie en daarom is het (tijdelijk) toevoegen van extra vet en suiker aan uw maaltijden juist nodig. Wanneer u diabetes heeft, is het goed om te overleggen met uw diëtist.

Eiwit

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van de voeding. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam en zorgen voor de opbouw van onder andere de spieren. Het is belangrijk om voldoende eiwitten te gebruiken. Onderstaande producten bevatten veel eiwitten:

- Melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, vla, kwark en kaas.
- Vlees, vis, wild en gevogelte.
- Peulvruchten (bruine bonen, linzen, kikkererwten)
- Noten en pinda's.
- Brood en broodvervangers zoals pap, beschuit, crackers.

Wist u dat? Kwark, hüttenkäse en Skyr bijna 3 keer zo veel eiwit bevatten als melk, karnemelk en (Griekse)yoghurt. En op de verpakking van sommige producten met veel eiwit 'high protein' staat? U kunt deze producten bij de hoofdmaaltijd gebruiken of als tussendoortje.

Bewegen

Hoe meer u beweegt, hoe beter dat is voor de gezondheid. Beweegt u minder dan neemt de soepelheid, spierkracht en het reactievermogen af. Dit kan ertoe leiden dat u sneller valt. Probeer ieder half uur even te bewegen door bijvoorbeeld koffie zetten, een glaasje water pakken, de plantjes water geven of even naar buiten gaan.

> *Algemene adviezen*

- Doe iedere week minstens 2,5 uur (150 minuten) aan 'matige intensieve' inspanning, zoals wandelen, fietsen of tuinieren. Verspreid dit over meerdere dagen.
- Doe 2 keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.

> *Voorbeelden*

- Spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld krachttraining of fietsen (niet elektrisch). Of arm- en beenoefeningen op een

stoelfiets- of hometrainer. Of iets zwaars tillen, zoals een gewichtje of flesje gevuld met water.

- Botversterkende oefeningen zijn activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals traplopen, wandelen en dansen.
- Balansoefeningen zijn bijvoorbeeld op 1 been staan, een voorwerp van de grond rapen of yoga-oefeningen.

> *Tips*

- Probeer iedere dag een half uur te bewegen, lukt dit niet begin dan met 10 minuten per dag en bouw dit rustig op.
- Maak bewegen een logisch onderdeel van de dag: bij het tandenpoetsen, douchen, aankleden, koffie zetten. Loop zelf naar de keuken, de trap op en af en kom zelf in en uit bed.
- Koppel bewegen aan routines dicht bij huis; bijvoorbeeld lopend boodschappen doen, fietsen, de auto verder weg zetten, tuinieren.
- Een fysiotherapeut is de expert in houding en bewegen en kan u helpen bij het voorkomen, verhelpen of verminderen van uw lichamelijk klachten.

Wegen

Zoals u eerder heeft gelezen is het afvallen zonder dat u daar moeite voor doet, niet goed. Het is daarom raadzaam uw gewicht in de gaten te houden. Dit kunt u doen door ongeveer 1 keer per maand te wegen (en dit op te schrijven). Denk er bij het wegen aan dat u altijd op ongeveer hetzelfde moment weegt met ongeveer dezelfde kleding.

> *Bijvoorbeeld*

Elke 1e van de maand wanneer u net uit bed komt alleen in uw nachtkleding. Merkt u dat u minder bent gaan eten of onbedoeld gewicht verliest, ga dan iets vaker op de weegschaal staan, bijvoorbeeld 1 keer per week.

Voorbeeld dagmenu 1

Wanneer	Wat
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> - 2 volkoren boterhammen met margarine, een gekookt eitje en plakjes tomaat - Een glas (half)volle melk (150 ml) - Kopje thee zonder suiker - Plusoptie: 1 volkoren boterham met margarine en kipfilet
Tussendoor ochtend	<ul style="list-style-type: none"> - Koffie (met (half)volle melk) - Trosje druiven
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - 2 volkoren boterhammen met margarine met 30+ kaas en plakjes komkommer - 1 glas karnemelk - Plusoptie: 1 volkoren boterham met margarine en appelstroop
Tussendoor middag	<ul style="list-style-type: none"> - Handje ongezouten noten (15 gram) - Thee zonder suiker
Diner	<ul style="list-style-type: none"> - 100 gram vlees/vis - 200 gram groenten - 150-200 gram gekookte zilvervliesrijst, volkoren pasta of aardappelen
Tussendoor avond	<ul style="list-style-type: none"> - Koffie (met (half)volle melk) - Speculaasje - Plusoptie: banaan
Vocht	1,7-2 liter vocht met water, koffie (2-3 kopjes), thee

Voorbeeld dagmenu 2

Wanneer	Wat
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> - Schaaltje magere of (half)volle kwark (150 ml) met 4 eetlepels muesli zonder suiker en 1 peer in blokjes - Koffie (met halfvolle melk)
Tussendoor ochtend	<ul style="list-style-type: none"> - Thee zonder suiker - Biscuitje - Plusoptie: 1 volkoren knäckebröd met margarine en jam
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - 2 volkoren boterhammen met margarine, mozzarella, tomaat en basilicum - 1 glas karnemelk - Plusoptie: 1 volkoren boterham met margarine en gerookte zalm met plakjes komkommer
Tussendoor middag	<ul style="list-style-type: none"> - Fruitsalade van aardbeien, meloen, appel, bessen met een schepje (half)volle yoghurt of kwark - Handje studentenhaver (25 gram) - Thee zonder suiker
Diner	<ul style="list-style-type: none"> - 100 gram vlees/vis - 200 gram groenten - 150-200 gram gekookte zilvervliesrijst, volkoren pasta of aardappelen
Tussendoor avond	<ul style="list-style-type: none"> - Thee - 1 volkoren knäckebröd met margarine en cottage cheese en verse kruiden en schijfjes komkommer - 1 glas (half)volle melk - Plusoptie: 1 volkoren boterham met margarine en 30+ kaas
Vocht	1,7-2 liter vocht met water, koffie (2-3 kopjes), thee

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van bovenstaande informatie nog vragen, dan kunt u overleggen met de verpleegkundigen of uw diëtist.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

