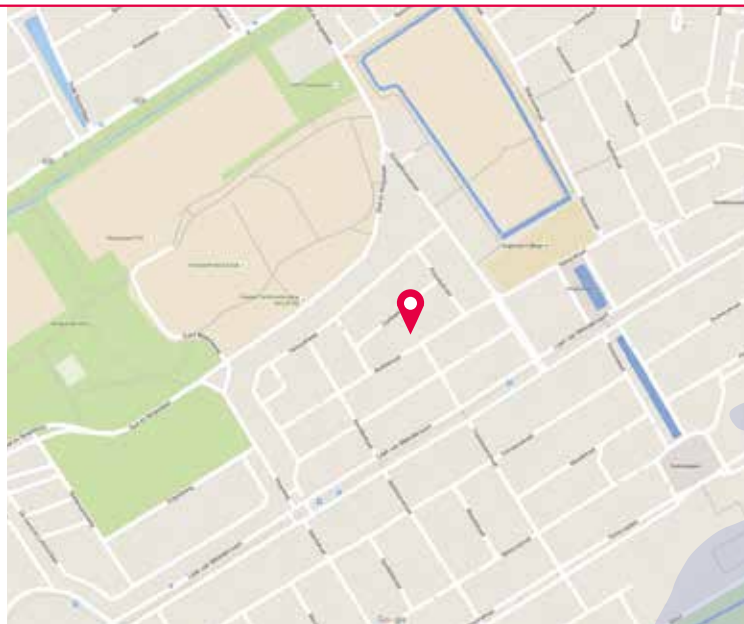




### Wat is een zorgprogramma?

Een zorgprogramma is een samenwerking op één bepaald thema tussen verschillende zorgverleners, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, apothekers en verloskundigen. Het gezamenlijke behandeltraject heeft als doel de cliënt te voorzien van de beste zorg.

Akelei Huisartsenzorg heeft verschillende zorgprogramma's ontwikkeld.



### Geïntegreerd Eerstelijns Centrum Akelei (GEC)

Akelei Huisartsenzorg biedt verschillende zorgprogramma's en is daarmee een Geïntegreerd Eerstelijns Centrum (GEC). Ons uitgangspunt is om zoveel mogelijk binnen de eerste lijn te handelen: toegankelijke zorg waarvoor geen verwijfsbrief nodig is. We proberen hiermee verwijfsingen naar de tweede lijn (ziekenhuis) terug te dringen. De eerstelijnszorg van Akelei Huisartsenzorg wordt geleverd door huisartsen, praktijkondersteuners, diëtisten, fysio-, oefen- en ergotherapeuten, een psycholoog, verloskundigen en apothekers. Het zorgprogramma Risico op Ondervoeding wordt tevens ondersteund door de huisverpleegkundigen van Florence Thuiszorg.

### Informatie

Akelei huisartsenzorg  
Akeleistraat 35 M  
2565 NT Den Haag

Algemeen informatienummer: (070) 368 368 4  
[www.akeleihuisartsenzorg.nl](http://www.akeleihuisartsenzorg.nl)

### Openingstijden

Maandag tot en met vrijdag van 08:00 - 17:00 uur

**ZORGPROGRAMMA  
RISICO OP  
ONDERVOEDING**

**'Denk niet te licht  
over uw gewicht!'**



## SNAQ 65+ meting/uitslag

Deze meting is uitgevoerd door de huisarts, de doktersassistente, de praktijkondersteuner of de wijkverpleegkundige.

Hieruit is gebleken dat u een risico loopt op het ontwikkelen van ondervoeding. Daarom is het belangrijk om nu al goed op uw voeding en gewichtsverloop te letten.

Deze folder beschrijft wat ondervoeding inhoudt en hoe u het kunt voorkomen.

## Ondervoeding verklaard

Er is sprake van ondervoeding wanneer u een tekort heeft aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen, wat vervolgens leidt tot nadelige gevolgen: mindere werking van de spieren, een slechtere conditie en ziekteverloop. De huisarts kan u dan verwijzen naar de diëtist.

## Gewichtsverloop

Uw gewichtsverloop kunt u eenvoudig bijhouden door één keer per maand op (dezelfde) weegschaal te gaan staan. Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Wanneer u meer dan 4 kg in een half jaar tijd onbedoeld afvalt, adviseren we om contact op te nemen met uw huisarts.

## Doelgroep zorgprogramma Risico op Ondervoeding

Cliënten van Akelei Huisartsenzorg

- boven de 75 jaar
- in verzorgingshuizen
- met chronische ziekte(n)
- die net uit het ziekenhuis zijn ontslagen
- die binnenkort een grote operatie ondergaan

## Wat is goede voeding?

Gezonde voeding bestaat uit verschillende producten. De tabel hieronder geeft de aanbevolen hoeveelheden aan volgens de Schijf van Vijf. Deze hoeveelheden gelden als basisvoeding.

Als u deze basisvoeding dagelijks gebruikt, krijgt u alle aanbevolen voedingsstoffen binnen, zoals eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen. De aangegeven hoeveelheid is de minimale hoeveelheid, dus wanneer u iets meer eet is dat juist goed.

### Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden

#### voedingsmiddelen per dag voor 70 jaar en ouder:

	Man	Vrouw
Groente, gram	250	250
Fruit, porties	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	4 - 6	3 - 4
Volkoren, graanproducten of kleine aardappelen, opscheplepels	4	3
Vis, vlees, peulvruchten of eieren, porties*	1	1
Ongezouten noten, gram	15	15
Zuivel, porties	4	4
Kaas, gram	40	40
Smeer- en bereidingsvetten, gram	55	35
Vocht, liter	1,5 - 2	1,5 - 2

\* Binnen het vak vis, vlees, peulvruchten of eieren is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

Vis, gram	100	100
Peulvruchten, opscheplepels	2 - 3	2 - 3
Vlees, gram	max. 500	max. 500
Eieren, aantal	2 - 3	2 - 3

## Tips om aan te komen:

- Eet meerdere keren per dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook meerdere (kleine) tussenmaaltijden.
- Eet rustig en kauw goed.
- Probeer samen met anderen te eten. Samen eten is gezelliger en bevordert ongemerkt de hoeveelheid die u eet.
- Kies voor volle producten, zoals volle kwark, volle melk, margarine en olie. Vermijd lightproducten, zoetstof en vetarme producten.
- Besmeer brood royaal met boter of margarine en gebruik dubbel broodbeleg.
- Bereid de warme maaltijd met wat extra bak- en braadproducten, room of olie. Een saus of jus maakt de maaltijd smakelijk en energierijker. U kunt ook mayonaise gebruiken.
- Het is belangrijk minstens 1½ liter vocht te drinken. Kies voor energierijke/calorierijke dranken, zoals melkproducten, vruchtensappen en ontbijtdranken.
- Eet afwisselend warme, koude, zoete en hartige gerechten. Zorg ervoor dat er genoeg voedingsmiddelen in huis zijn.
- Lichaamsbeweging: een kleine wandeling in de buitenlucht kan de eetlust bevorderen.

## Meer weten?

- [www.stuurgroepondervoeding.nl](http://www.stuurgroepondervoeding.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

### Tips en recepten om uw voeding te verrijken:

#### 'Kom op, kom aan!'

Auteur: Suzanne Bader, uitgeverij Lannoo  
(ISBN 978-90-209-8045-5 - NUR 860)