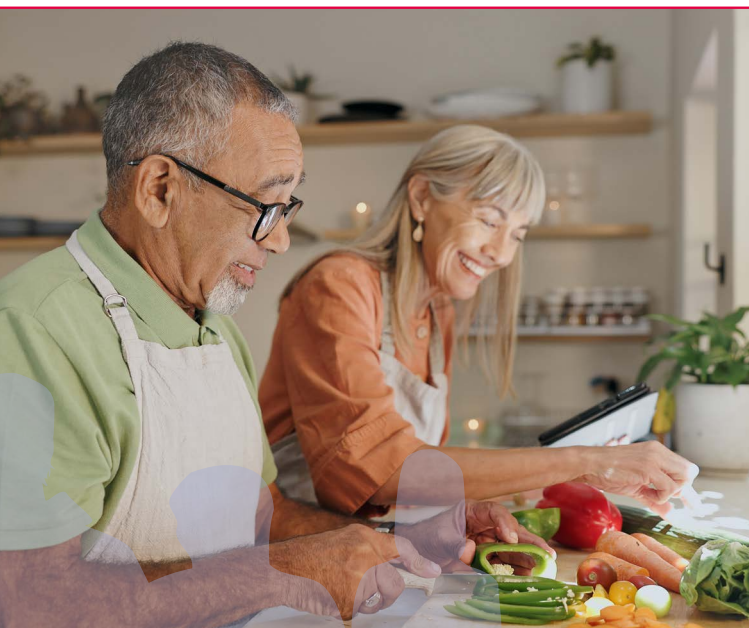




**ZORGPROGRAMMA GEZONDE
VOEDING VOOR OUDEREN:**

Voorkom ondervoeding



Wat is een zorgprogramma?

Een zorgprogramma is een zorgpakket dat specifiek is samengesteld voor een bepaald gezondheidsaspect.

Uw huisarts, praktijkondersteuner en/of verpleegkundige spelen hierin een belangrijke rol in. Ook andere zorgverleners, zoals de diëtist, de fysiotherapeut, de apotheker en praktijkondersteuners zijn nauw bij de programma's betrokken. Zij kunnen u goed informeren en ondersteunen. Op deze manier wil de Akelei huisartsenzorg zoveel mogelijk patiënten binnen de huisartsenzorg helpen.

Het zorgprogramma '**Gezonde voeding voor ouderen**' is één van deze programma's. Voor overige zorgprogramma's kunt u onze website raadplegen: www.akeleihuisartsenzorg.nl. U vindt ze in het menu onder het kopje Zorgprogramma's en folders.

Voor wie is het zorgprogramma bedoeld?

Het zorgprogramma is bedoeld voor alle ouderen vanaf 75 jaar die staan ingeschreven bij Akelei huisartsenzorg. Daarnaast kunnen ook patiënten met een kwetsbare gezondheid (jonger dan 75 jaar) voor dit zorgprogramma in aanmerking komen.

Doel van het zorgprogramma

Het doel van dit zorgprogramma is het voorkomen van ondervoeding bij ouderen. Door uw voedingspatroon met u te bespreken en bepaalde metingen bij u uit te voeren kan uw huisarts of andere zorgverlener ondervoeding signaleren.

De huisarts kan u dan verwijzen naar de diëtist, fysiotherapeut of andere zorgverlener die u helpt om uw voeding op een gezond niveau te krijgen.



Wat houdt het programma in?

Om te kijken of u voldoende goede voeding binnenkrijgt, kan uw huisarts of andere zorgverlener een SNAQ meting bij u uitvoeren. Tijdens de meting wordt de omvang van uw arm gemeten en er worden een paar vragen over uw gezondheid gesteld. Naar aanleiding van deze meting krijgt u te horen of uw voeding in orde is. Soms is er sprake van ondervoeding.

Bij ondervoeding krijgt u niet de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnen die nodig is om gezond te blijven. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan door te weinig eten. Soms gaat dit samen met gewichtsafname, slappere spieren of het slechter functioneren van het lichaam.

Het belang van gezonde voeding

Gezonde voeding is van groot belang voor uw gezondheid en een hogere kwaliteit van leven. Uw spieren en botten krijgen de voedingsstoffen die nodig zijn om goed te functioneren.

Gezonde voeding zorgt ervoor dat u een betere weerstand heeft tegen ziektes. Ook het herstel van het lichaam, bijvoorbeeld tijdens of na een operatie of ziekte, zal vlotter verlopen als uw lichaam voldoende goede voeding krijgt.

Wat is goede voeding?

Goede voeding, samen met beweging is belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. De aanbevolen hoeveelheden in de tabellen hiernaast geven aan hoeveel u gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Een uitzondering hierop is Vitamine D. Hiervoor is het advies om dagelijks een supplement van 20 microgram te nemen.



Richtlijnen Goede Voeding, opgesteld door het Voedingscentrum voor 70 jaar en ouder:

	Man	Vrouw
Groente, gram	250	250
Fruit, porties	2 (200 g)	2 (200 g)
Bruine of volkoren boterhammen	4 - 6	3 - 4
Volkoren, graanproducten of kleine aardappelen, opscheplepels	4	3
Vis, vlees, peulvruchten of eieren, porties*	1 (100-150 g)	1 (100-150 g)
Ongezouten noten, gram	15	15
Zuivel, porties	4 (600 ml)	4 (600 ml)
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. 500 100 per keer	max. 500 100 per keer
Eieren, aantal	2 - 3	2 - 3

* Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten waarvan maximaal drie keer rood vlees (300 gram). Dit is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.



Tips voor goede voeding en het voorkomen van ondervoeding

- 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 lichtproducten, 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.
- Voeg boter, room of ongeklepte slagroom toe aan soep, aardappelpuree, groente, pap en nagerechten.
- Lichaamsbeweging: een kleine wandeling in de buitenlucht kan de eetlust bevorderen.

Kookboek ter voorkoming van ondervoeding:
'Kom op, kom aan!'

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

TIP!



Meer weten?

- www.stuurgroepondervoeding.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.goedgevoedouderworden.nl
- www.thuisarts.nl

Algemene informatie

Informatie Akelei huisartsenzorg

Akeleistraat 35 M

2565 NT Den Haag

Algemeen informatienummer: (070) 368 368 4

www.akeleihuisartsenzorg.nl

Openingstijden

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