



ALS ETEN EVEN MOEILIJK GAAT ...

VOEDINGSTIPS VOOR OUDEREN

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Voedingstips voor een ziekenhuisopname	5
03	Ontslag naar huis – elke hap telt	7

01 INLEIDING

Uw arts, diëtist, kinesist, verpleegkundige of andere zorgverlener in het UZ Gent heeft vastgesteld dat u onvoldoende eet, ondervoed bent of daarop risico loopt. Dat kan ernstige **gevolgen** hebben, zoals:

- ▲ Langere opnameduur en tijd tot herstel
- ▲ Meer risico op heropname door complicaties en/of infecties
- ▲ Meer risico op verminderde mobiliteit en op vallen
- ▲ Sneller vermoeid en verminderde conditie
- ▲ Moeilijkere wondgenezing
- ▲ Groter risico op afhankelijkheid
- ▲ Groter risico op overlijden

Dit **probleem aanpakken** is daarom heel belangrijk!

Een (te) streng dieet volgen kan ervoor zorgen dat u (verder) ondervoed raakt. Bekijk daarom samen met de arts of diëtist of het dieet nog strikt noodzakelijk is. Verder kunnen ook aanpassingen aan de maaltijden tijdens de ziekenhuisopname zorgen voor een betere voedingstoestand. Lees verderop enkele tips die hierbij kunnen helpen.

02 VOEDINGSTIPS VOOR EEN ZIEKENHUISOPNAME

Uw voeding kan op maat aangepast worden tijdens uw opname. Aarzel niet om aanpassingen of extra's te vragen (aan de maaltijdbevraging, diëtist of verpleegkundige). De mogelijkheden worden dan samen besproken.

Vraag naar extra smaakmakers

Ervaart u onvoldoende smaak tijdens de maaltijden? Leeftijd en ziekte zijn factoren die smaakvermindering in de hand werken. Vraag naar extra smaakmakers en voeg ze toe aan de maaltijden: mayonaise, ketchup, mosterd, of peper en zout kunnen uw maaltijd extra smakelijk maken. Daarnaast kan extra vetstof of smeerkaas toegevoegd worden aan de soep of aan aardappelen, groenten, enz. om een vollere smaak te krijgen.

Kies voor zachtere voeding

Past uw gebit niet goed meer, hebt u pijn in de mond of kunt u moeilijk slikken? Geef dat aan, want een aanpassing naar zachte of gemalen voeding is snel gebeurd. Ook alternatieven kunnen besproken worden. Zo kunt u in plaats van brood kiezen voor beschuit, ontbijtgranen, sandwiches, enz. of kan pap gegeven worden als alternatief.

Spread de maaltijden

Als u maar een kleine hoeveelheid van de maaltijden kunt eten, haal de nagerechten en extra's van de plateau en nuttig ze tussen de maaltijden door. We kunnen ook de grootte van de porties aanpassen.

Probeer misschien om de soep te drinken na de maaltijd.

Onderhoud uw spieren met eiwitten

Het is belangrijk om dagelijks voldoende bouwstoffen of eiwitten in te nemen via de maaltijden. Producten die veel eiwitten bevatten zijn vlees(waren), vis(bereidingen), eieren, peulvruchten, zuivelproducten zoals kaas, melk, yoghurt, platte kaas, pap. Neem die producten in bij elke hoofdmaaltijd en/of bewaar ze als tussendoortje.

U kunt via de diëtist of maaltijdbevraging ook een extra melkproduct zoals yoghurt, pudding, brikje (chocolade)melk, enz. aanvragen.

Drink voldoende en regelmatig

Het dorstgevoel neemt af naarmate u ouder wordt. Probeer dagelijks minimaal 1,5 liter vocht te drinken, bij voorkeur water. Vraag tijdig een fles water en zorg dat het water steeds binnen handbereik staat. Vraag ook naar de verschillende mogelijkheden. Zo kunt u naast koffie en thee ook kiezen voor soep of fruitsap bij de maaltijden. Denk misschien ook eens aan melkdranken, die brengen zowel energie als bouwstoffen aan.

TIP: Bij onvoldoende eetlust kan water of soep drinken voor de maaltijd uw honger wegnemen. Probeer dan de soep te drinken na de maaltijd.

Opgelet: Deze tip is niet van toepassing als u hartfalen hebt.

Beperk de inname van vetten niet

Eet voldoende vetten en beperk uw inname ervan niet. Smeer uw boterham of beschuit dik met margarine of boter. Beleg ze daarnaast ook met het aangeboden hartige beleg of bewaar het beleg om als extraatje tussendoor te eten. Vraag eventueel een extra vloodje smeerstof en hou dat aan de kant om toe te voegen aan de soep of warme maaltijd. Er kan steeds een koude saus extra worden meegegeven bij uw eten, zoals bv. mayonaise bij de warme maaltijd of broodmaaltijd.

Gebruik bijvoeding

Lukt het met deze tips niet om beter te eten, dan kan de diëtist bijvoeding aanvragen. Dat is een **aanvullende voeding** en vervangt de normale maaltijden niet. Het bevat extra bouwstoffen of eiwitten en geeft ook extra energie om zo het lichaamsgewicht op peil te houden of bij te komen indien nodig.

De bijvoeding bestaat uit verschillende smaken, gekoeld zijn ze het lekkerst. Gebruik de bijvoeding tussen de maaltijden. Meer informatie vindt u in de brochure 'Bijvoeding'.

03 ONTSLAG NAAR HUIS – ELKE HAP TELT

Verschillende opties zijn mogelijk om ook thuis een goede voedingstoestand te behouden:

- ▲ Probeer uzelf **wekelijks te wegen** (op hetzelfde moment van de dag). Als u ongewenst gewicht verliest, dan neemt u onvoldoende energie en bouwstenen op. Bespreek dit met uw (huis)arts.
- ▲ Indien nodig, **schakel hulp in** bij het bereiden van maaltijden of laat maaltijden aan huis leveren. Vraag naar de Sociale dienst tijdens uw ziekenhuisopname voor meer informatie.
- ▲ Kook voor meerdere dagen. U kunt extra porties invriezen en dat zorgt voor minder werk op andere dagen.
- ▲ Eet waar u zin in hebt en probeer te **variëren**.
- ▲ Eet **frequent kleine maaltijden**. Het is beter elke 2 uur iets te eten of te drinken dan te beperken tot 3 grote maaltijden die u niet helemaal op krijgt.
- ▲ Probeer elk gerecht **extra energie** te geven. Dat kan door olie of margarine te gebruiken bij de bereiding van maaltijden en brood dik te besmeren. Stoof groenten aan, kies eens voor een gebakken aardappel, voeg een extra klontje boter toe aan de puree, enz. Gebruik vetstof of room bij soepen en sauzen als extra toevoeging.
- ▲ Haal producten in huis die **voldoende eiwitten** (bouwstoffen) bevatten zoals yoghurt, platte kaas, karnemelkpap, rijstpap, melk, kaas, vlees(waren), vis(waren), enz. om tussendoor makkelijk te eten. Kies daarbij steeds voor de volle (of halfvolle) variant om extra energie in te nemen.
- ▲ Koop **geen licht producten** in de winkel. U wil immers aansterken.
- ▲ Wees niet bang om **voldoende kruiding** te geven aan uw gerechten en maak gebruik van kant-en-klare sauzen (mosterd, pickles, tartaar, enz.) om meer smaak te geven aan uw maaltijden. Wees steeds voorzichtig met extra zout als u een verhoogde bloeddruk hebt. Kies dan voor verse of gedroogde kruiden en pas op met gemengde kruiden (spaghetti-, kippen-, viskruiden, enz.) omdat die veel zout bevatten.
- ▲ Neem bij de koffie of thee altijd een **extraatje** zoals cake, koek, peperkoek, gebak, chocolade.

Gebruik, indien nodig, dagelijks aanvullend **bijvoeding**, te bespreken met de diëtist of arts. Kies een smaak die u aangenaam vindt.

NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtik

T +32 (0)9 332 21 71
infodieet@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

