

Bron: Vlaams Instituut 'Gezond Leven' 2018.

Wat is gezonde voeding?

Voor 75-plussers wordt aangeraden om per dag 2000 Kcal (mannen) of 1850 Kcal (vrouwen) in te nemen. Onderstaand voorbeeld toont hoe een gevarieerde basisvoeding voor een gezonde 75-plusser er zou moeten uitzien:

- Minimum 1,5 liter vocht
- 5 tot 9 sneden brood
- 3 à 4 aardappelen (210 à 280 g)
- 2 tot 3 stukken fruit
- 4 glazen melk / yoghurt (600 ml)
- 100 g vlees of 125 g vis
- Smeervet en 1 soeplepel bereidingsvet

Bron: VIGeZ 2014

→ **Vergelijk de hoeveelheden uit dit voorbeeld eens met wat u momenteel eet. Misschien kunt u zelf al veel doen om uw voedselinname op peil te houden!**

Drank

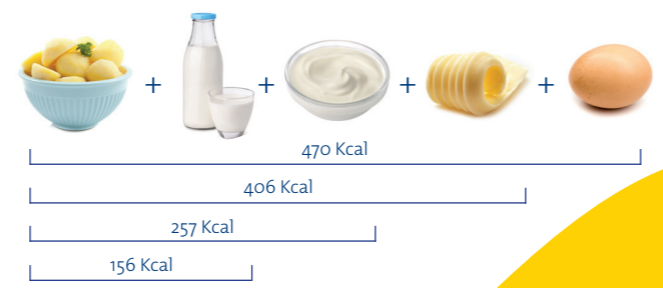
Er wordt aangeraden om 1,5 liter vocht per dag te drinken. Kies vooral dranken die ook energie, eiwit en suiker leveren. Enkele voorbeelden:

- Volle melk of volle drinkyoghurt
- Vruchtensap
- Frisdrank
- Thee of koffie met extra suiker en volle koffiemelk



Verrijk je voeding en vergelijk... Een concreet voorbeeld

Aardappelpuree bevat veel meer calorieën en voedingsstoffen dan gekookte aardappelen. We stellen het even visueel voor:



Hebt u na het lezen van deze folder vragen of wenst u bijkomende informatie? Bespreek dit zeker met de thuisverpleegkundige of de behandelende arts.

Gezond en voedzaam eten:

concrete tips om ondervoeding te voorkomen



Risico op ondervoeding: we pakken dit samen aan!

Onlangs deden we in **overleg met u, uw mantelzorgers en uw arts** enkele testen om te kunnen inschatten of u een verhoogd risico hebt op ondervoeding. Uit de resultaten is gebleken dat uw voedingstoestand niet optimaal is en dat u inderdaad risico loopt op ondervoeding.

Met deze brochure willen we u en uw mantelzorgers enkele eenvoudige tips aanreiken. Met deze **praktische tips** kunt u er zelf voor zorgen dat u voldoende voedingsstoffen hebt. U hoeft daarvoor niet méér te eten, maar wel anders.

Hebt u vragen of wenst u bijkomende info op uw maat? Aarzel niet om uw huisarts of verpleegkundige hierover aan te spreken.



Tips voor uw specifieke situatie:

wat kunt u zelf doen?

Hebt u weinig eetlust en vindt u het moeilijk om dagelijks de nodige voedingsstoffen in te nemen?

Onderstaande tips zullen u zeker helpen!



→ Verdeel uw maaltijden over de dag. Neem naast de **3 hoofdmaaltijden** ook **3 tussenmaaltijden**.

→ Vermijd te grote porties.

→ Zorg voor voldoende **rust**. Als u te moe bent om te eten, rust dan even uit voor de maaltijd.

→ Neem rustig uw **tijd om te eten**.



→ Overheersende etensgeuren (kool, spruitjes,...) kunnen de eetlust bederven. Zorg voor voldoende **ventilatie** in de keuken!

→ **Wissel** koude, warme, zoete en hartige gerechten af.

→ Koop voeding die **makkelijk klaar te maken** is. vb: voorgesneden of diepvriesgroenten, geschilde en gekookte aardappelen,...

→ Laat eventueel een warme **maaltijd thuis bezorgen**.



→ Neem **geen light** producten.

→ Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging**.

→ Maak een afspraak met de **tandarts** als u problemen hebt met uw gebit

→ Bespreek uw probleem met uw **huisarts** en / of verpleegkundige en zoek samen naar tips op uw maat. -

Om voldoende te eten hoeft u niet altijd grote porties te eten. Verrijk uw voeding met room, boter, melk, ... Zo wordt een kleine portie even voedzaam als een grote!

Een maaltijd 'verrijken': Hoe doe je dat?

Broodmaaltijd

→ Besmeer uw brood royaal met margarine, boter of mayonaise.

→ Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren of neem een plakje charcuterie uit het vuistje.

→ Brood roosteren of een vers warm broodje kunnen uw eetlust bevorderen.

→ Varieer in beleg: zachte roomkaas, zalsalade, paté, jonge kaas, vissalade, hamsalade, roerei, speculoospasta, chocopasta, pindakaas,...



→ Kies eens voor 'wentelteeftjes' in plaats van gewoon brood: Meng één ei met een kopje volle melk, week hierin restjes brood en bak ze in de pan. Serveer met suiker, confituur, stroop of honing.

Soep

→ Gebruik balletjes, korstjes, room, gemalen vlees, gemalen kaas... om de soep voedzamer te maken. Zorg er wel voor dat u uw hoofdmaaltijd nog kunt verbruiken, dus eet de soep niet vlak voor de maaltijd, maar laat wat tijd tussen.



Voorbeeld:

250 ml soep (vb. tomaten-, pompoen-, wortel-, groentesoep,...)
+ 2 soeplepels room (40% vet)
+ 10 balletjes (40g)

} = 175 kcal

Warme maaltijd

→ Eet zeker elke dag een warme maaltijd. Die bevat immers meer voedingsstoffen dan een broodmaaltijd. Hebt u geen zin om te koken, kies dan gerust eens voor een kant-en-klaar maaltijd (diepvries of vers).



→ Kies naast gekookte aardappelen ook eens voor puree, frietjes, gebakken aardappelen, rijst, pasta...

→ Aardappelpuree bevat veel meer calorieën en voedingsstoffen dan gekookte aardappelen. Verrijk je puree met boter, room, eventueel een eitje...



Groenten

→ Gebruik eerder gekookte, bereide groenten dan rauwe. Ze geven minder vlug een vol gevoel.

→ Gekookte groenten kunnen geprakt worden of gestoofd worden en afgewerkt met een klontje boter, room, (room)kaas en/of fijngesneden ham.

Vlees, vis, ei

→ Aanbevolen hoeveelheden: min. 100 g vlees / 125 g vis / 1 tot 2 eitjes (roerei, omelet, gebakken of gekookt)

→ U kunt de jus van het vlees binden met maïzena en verder afwerken met room (geen light room)

Tussendoortjes

Neem regelmatig een tussendoortje dat voldoende energie en eiwitten levert. Enkele voorbeelden:

→ Milkshake (volle melk, ijs, suiker, limonadesiroop)

→ Rolletje charcuterie / stukje kaas of worst uit het vuistje

→ Kant-en-klaar potje pudding, tiramisu, flan, rijstpap,...



→ Cake, peperkoek, stukje taart, gevulde koek,...

→ Fruitmoes met suiker, rozijnen, noten,...

Pudding: voor 4 potjes:
• 500 ml volle melk
• 4 soeplepels room
• 40g suiker
• 40g puddingpoeder
--> 1 potje (125 ml) = 195 kcal