



‘WEES ALERT OP ONDERVOEDING!’

Bij één op de vijf thuiswonende ouderen is er sprake van ondervoeding. Ook verzorgingshuizen hebben hiermee te maken. Diëtist Dianne van den Berg: ‘Ondervoeding wordt vaak geassocieerd met derdewereldlanden, maar in Nederland komt het vaker voor dan je denkt. Zeker omdat ouderen steeds langer thuis en alleen wonen.’

Mevrouw De Mooij verblijft na een ziekenhuisopname in Charim Revalidatie Veenendaal. ‘Ik woog nog maar 34 kilo maar had zelf niet in de gaten dat ik zo vermagerd was. In het ziekenhuis startte ik met sondevoeding. Op dit moment gebruik ik alleen nog extra drinkvoeding. Daar heb ik niet altijd zin in, maar ik zeg tegen mezelf: “Drink het op!” Ik weet nu wat belangrijk is. Ik ben erg blij met mijn diëtist, want ik wist niet meer wat ik eten moest.’

Ongewenst afvallen

Dianne heeft als diëtist adviesgesprekken met de revalidanten bij Charim, met ouderen thuis en in locatie De Engelenburgh. ‘Bij ondervoeding hebben we het over een tekort aan voedingsstoffen met nadelige effecten op de gezondheid. Het gewicht zakt, de kleding zit losser. Er is sprake van verminderde eetlust en meer vermoeidheid. Mensen worden minder mobiel en ervaren krachtverlies. Vaak ontstaat er een negatieve spiraal omdat de gevolgen van ondervoeding de eetlust negatief beïnvloeden.’ Goed eten en voldoende bewegen. Dat is volgens Dianne de gouden

combinatie om ondervoeding tegen te gaan.

Eiwitrijke voeding

‘Bewegen is van belang om de spiermassa op peil te houden. Voor de opbouw van spiermassa is eiwitrijke voeding nodig: vlees, vis, zuivel, eieren, noten, peulvruchten, sojaproducten.’ Met een goede behandeling valt veel winst te behalen. Dianne: ‘Ik vind het fijn dat ik kan bijdragen aan herstel en het vergroten van de kwaliteit van leven. Tijdens de behandeling probeer ik aan te sluiten bij wat de cliënt lekker vindt. Dat motiveert om het eten vol te houden. Als mensen moeite hebben met het eten van grote porties, raad ik hen aan om zes kleine maaltijden per dag te nuttigen. Als ondervoeding tijdig herkend wordt, zijn kleine aanpassingen in het eetpatroon vaak voldoende. Zo kunnen dubbel broodbeleg en een glas melk al helpend zijn om voldoende eiwitten binnen te krijgen.’

Tips voor thuis

Aan thuiswonende ouderen geeft Dianne graag advies: ‘Wees alert op de genoemde tekenen van ondervoeding. Ga

eens per maand op de weegschaal staan. Gaat het gewicht omlaag? Neem contact op met de huisarts! Zorg voor een goed netwerk en regel eventueel een maaltijdvoorziening. Charim maaltijdservice (www.charimservices.nl/maaltijdservice) brengt heerlijke maaltijden bij u thuis. Een handige website, maar dan met praktische tips en recepten, is: goedgevoedouderworden.nl.’

Voeding en bewegen

Bij Charim is steeds meer aandacht voor ondervoeding. ‘We hebben een speciale screening waarbij we letten op gewicht en eetlust. Iemand met een laag gewicht heeft meer kans op ondervoeding, maar ook iemand met overgewicht kan ermee te maken krijgen. We zijn onlangs gestart met het project Voeding en bewegen. In samenwerking met het restaurant van De Engelenburgh kijken we voor de revalidanten hoe we aan de basisvoeding eiwitten kunnen toevoegen. Daarnaast kijken we hoe we hen meer kunnen laten bewegen. Het zou mooi zijn als we ondervoeding zoveel mogelijk kunnen voorkomen!’