

## Energie- en eiwitrijke voeding voor ouderen

U ontvangt deze brochure omdat u het advies heeft gekregen om een energie- en eiwitrijk dieet te gebruiken. Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) als brandstof en bouwstenen om goed te kunnen functioneren.

### Wat is ondervoeding

Ondervoeding ontstaat doordat u minder voedingsstoffen binnen krijgt dan u nodig heeft. Uw lichaam gebruikt dan reservevoorraden uit vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van uw spieren is nadelig. Dit kan ervoor zorgen dat u meer moeite heeft met uw dagelijkse activiteiten en het verhoogd de kans op vallen. Andere mogelijke gevolgen zijn: sneller moe voelen, minder eetlust ervaren, sneller en ernstiger ziek worden, langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte en/of een moeilijkere wondgenezing.

Kortom, ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan. Voor het bereiken van een goede voedingstoestand is een energie- en eiwit-verrijkte voeding nodig.

### Energie

Voeding levert energie, ook wel kilocalorieën (kcal) genoemd. Energie is de brandstof voor het lichaam en heeft u nodig bij alles wat u doet, zoals lopen en fietsen. Maar ook bij alles wat er in uw lichaam gebeurt, zoals ademhalen, praten en het kloppen van het hart. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is afhankelijk van onder andere lichaamslengte, leeftijd, geslacht, activiteit, stress en ziekte.

### Eiwitten

Eiwit is een bouwstof die nodig is voor de opbouw en het behouden van spieren en weefsels, maar ook voor het genezen van wonden. Als u te weinig energie binnen krijgt, dan gaat uw lichaam de eiwitten gebruiken als energiebron (brandstof) in plaats van als bouwstof. Dit leidt onder andere tot afbraak van uw spieren.

Eiwit komt voornamelijk voor in dierlijke producten, zoals: vlees, vis, gevogelte, kip, ei, kaas en zuivel. Ook komt eiwit (in mindere mate) voor in brood, noten, peulvruchten en vleesvervangers (zoals tempeh, tofu).

### Adviezen

In de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen vanaf 70 jaar, voor voldoende voedingsstoffen.

Voedingsmiddel	Mannen en Vrouwen	
Groenten*	250 gram = 5 opscheplepels	
Fruit	200 gram = 2 porties	
Vis/vlees* of peulvruchten*	100 gram = 1 portie	
Kaas	135 gram (per week) = 2-3 opscheplepels	
Melk en melkproducten	40 gram = -2 grotere plakken	
Noten (ongezouten)	600ml = 4 porties	
	Mannen	Vrouwen
Brood (bruin/volkoren)	15 gram = 1 klein handje	
Brood (bruin/volkoren)	4-6 snee	3-4 snee
Aardappels* of Graanproducten* (rijst/pasta/etc.)	240 gram = 4 porties	180 gram = 3 porties
Vetten (halvarine, margarine, boter, olie)	55 gram	35 gram
Vocht	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter

\* Gekookt/gebakken/bereid product

## Algemene tips

- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem naast de 3 hoofdmaaltijden, nog minimaal 3 keer per dag een tussendoortje.
- Indien de warme maaltijd tegen staat, kunt u deze vervangen door een broodmaaltijd.
- Breng voldoende afwisseling in de voeding aan door hartige, zoete, zure, koude en warme gerechten en/of dranken regelmatig af te wisselen.
- Neem dranken waar energie in zit, zoals vruchtensap of volle zuiveldranken. Koffie, thee en water bevatten geen energie, voeg hier eventueel iets aan toe, zoals: suiker, melk, honing, siroop, slagroom.
- Neem de tijd om te eten.
- Neem niet te grote porties in een keer.
- Vermijd voeding die u tegen staat.

## Tips voor de broodmaaltijd

- Besmeer uw boterham royaal met margarine of roomboter.
- Neem dubbel (hartig) beleg op de boterham en/of een extra plak volvette kaas (48+) of vleeswaren uit het vuistje. Zoals:
  - Pindakaas en banaan
  - Ham en kaas (eventueel als tosti bereid)

- Omelet of een gekookt ei
  - Broodsalade (zalm-/tonijn-/eisalade, etc.)
- Breng variatie in de broodmaaltijd door brood te vervangen door een luxe broodsoort, zoals: bolletje, krentenbrood, krentenbol, croissant, suikerbrood en worsten-/saucijzenbroodje.
  - Ontbijtgranen zoals cruesli, granola en muesli, in combinatie met volle vla, volle (vruchten-)yoghurt of volle kwark en brinta-/griesmeel-/havermoutpap zijn een goed alternatief voor een broodmaaltijd. U kunt een pap onder andere verrijken met suiker en/of een klontje margarine/roomboter of scheutje ongeklopte room.
  - Pannenkoeken en poffertjes kunnen ook als variatie voor de broodmaaltijden dienen. Dit kunt u verrijken met hartig beleg (spek/kaas), stroop, jam en/of poedersuiker.

## Tips voor de warme maaltijd

- Als (warm) vlees u tegen staat, probeer dan eens fijngesneden vlees, ragout, koud vlees, vleeswaren, sojabonen of peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen).
- Wissel vlees af met kip, vis, een omelet of een vegetarische vleesvervanger.
- Maak een sausje voor over het vlees of de groenten. Voeg er eventueel een extra scheutje room of crème fraîche aan toe.
- Roer een klontje margarine, roomboter, room of crème fraîche door de groenten.
- Voeg eens wat kaas toe aan de groenten, pasta, puree, ovenschotel en/of salade.
- Een portie appelmoes of andere vruchtenmoes bij de warme maaltijd, zorgt voor een frisse afwisseling.
- Maak het bereiden van de warme maaltijd voor uzelf zo gemakkelijk mogelijk. Maak gebruik van voorgesneden of kant-en-klare producten.
- U kunt ook voor twee dagen tegelijk koken en de helft invriezen.
- Varieer met aardappelen. Neem eens gebakken aardappelen, puree, aardappelkroketten, rösti of frites.
- Kies voor de variatie een samengesteld gerecht, zoals: rijst, pasta, aardappelen, stampot, peulvruchten of een maaltijdsoep (een goed gevulde soep met veel vlees, groenten en vermicelli. Voeg hier eventueel nog wat geraspte kaas of een scheutje room aan toe).
- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen. Een klein beetje bouillon voor de maaltijd kan wel de eetlust opwekken.

## Tips over zuivelproducten en kaas

- Zuivelproducten, zoals melk(-producten) en kaas kunt u gebruiken bij uw hoofdmaaltijden maar ook als tussendoortje. Kies bij voorkeur een volle variant en volvette 48+ kazen (roomkaas, brie, Parmezaanse kaas, Bluefort, gorgonzola).
- Kies eens kant-en-klare toetjes of pudding.
- Voeg een scheutje ongeklepte (slag-)room, crème fraîche, mascarpone of siroop toe aan een schaaltje volle vla of volle yoghurt.
- Een toastje met een (buitenlandse) kaassoort kan lekker zijn als tussendoortje.
- Als u geen zuivel kunt of wilt gebruiken, zijn plantaardige dranken een goed alternatief.
- Er zijn verschillende fabrikanten die eiwitrijke zuivelproducten aanbieden. U kunt deze herkennen aan het woord 'proteïne' op de verpakking. Deze zuivelproducten leveren vaak meer dan het dubbele aan eiwit in vergelijking met andere zuivelproducten.

## Tips voor energie- en eiwitrijke tussendoortjes

- Beschuit, cracker, knäckebröd of een aantal toastjes royaal besmeerd met margarine of roomboter en beleg (bij voorkeur ruim beleggen met vleeswaren of kaas) of een broodsalade (eisalade, tonijnsalade, zalmalade, etc.).
- Plak ontbijtkoek, krentenbol, eierkoek of sneetje krentenbrood royaal besmeerd met margarine of roomboter. Eventueel met toevoeging van suiker.
- Een grote koek, plak cake, candybar, stukje vlaai/gebak, appelflap en/of puddingbroodje.
- Huzaren-/zalmalade, blokjes kaas of plakje worst.
- Handje ongezouten noten, studentenhaver of pinda's.
- Vis, zoals: lekkerbekje, kibbeling, gerookte zalm, haring.
- Bouwsteentje of easy to eat. Dit zijn beide energie- en eiwitverrijkte producten (verkrijgbaar bij Jumbo, diepvries).

## Boodschappen en maaltijdvoorziening

Indien het niet mogelijk is om zelfstandig uw boodschappen te doen, kunnen mogelijk familie, vrienden, burens en/of anderen uit uw omgeving u hierin ondersteunen. Eventueel kunt u ervoor kiezen om uw boodschappen thuis te laten bezorgen (meestal is dit mogelijk via een bestelling via internet).

Als u niet in staat bent om zelf een warme maaltijd te verzorgen zijn er enkele alternatieven mogelijk:

- U kunt kiezen voor een kant-en-klare maaltijd, zoals: koelversmaaltijden, diepvriesmaaltijden of een maaltijd van de slager of groenteman bij u in de buurt. Deze hoeft u enkel nog in de magnetron op te warmen.
- U kunt maaltijden van een cateringservice of andere maaltijdaanbieder bestellen. Enkele voorbeelden zijn:

- [www.maaltijdservice.nl](http://www.maaltijdservice.nl)(<http://www.maaltijdservice.nl>)
    - Telefoonnummer: 0413 – 432 023
  
  - [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)(<http://www.apetito.nl>)
    - Telefoonnummer: 0800 – 023 29 75
  
  - [www.uitgekookt.nl](http://www.uitgekookt.nl)(<http://www.uitgekookt.nl>)
    - Telefoonnummer: 085 – 040 60 65
  
  - [www.diepvriesman.nl](http://www.diepvriesman.nl)(<http://www.diepvriesman.nl>)
    - Telefoonnummer: 0318 – 521 600
- 
- Eet gezamenlijk met familie, vrienden, burens of andere mensen uit uw omgeving. Mogelijk is er bij u in de buurt een wijkresto of buurthuis, waar u in gezelschap van anderen kunt eten.

## Dieetpreparaten

Indien het niet lukt om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen met reguliere voeding, is het mogelijk gebruik te maken van dieetpreparaten. Dieetpreparaten zijn speciaal bewerkte of samengestelde producten, die ingezet kunnen worden bij ziekte en ondervoeding. Voorbeelden hiervan zijn eiwitsiropen, drinkvoeding en sondevoeding. Een diëtist kan u hier meer informatie over geven en een advies voor opstellen.

## Meer informatie

[www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)(<http://www.goedgevoedouderworden.nl>)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)(<http://www.voedingscentrum.nl>)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.

## Contactgegevens afdeling diëtetiek:

076 595 3075

Te bereiken op werkdagen