

Risico op ondervoeding

Denk niet te licht over uw gewicht!

Bij het bezoek aan de polikliniek van de Geriatrie is gebleken dat u risico heeft om ondervoed te raken. In deze folder vindt u hierover informatie en wat u eraan kunt doen. Er is sprake van ondervoeding als er een tekort is aan energie, eiwit en andere voedingsstoffen. Dit leidt tot gewichtsverlies en uw reserves worden gebruikt. U voelt zich minder fit, bent sneller moe en heeft daardoor minder zin om te eten en te bewegen. Bij u is gebleken dat er nog geen sprake is van ondervoeding, maar u wel risico heeft om ondervoed te raken. Daarom is het belangrijk om nu al goed op uw voeding en het gewichtsverloop te letten.

Gewichtsverloop

Uw gewichtsverloop kunt u eenvoudig bijhouden door één keer per week (op dezelfde) weegschaal te gaan staan. Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Als u meer dan 3 kg in een maand of meer dan 6 kg in een half jaar tijd onbedoeld afvalt, is het advies om contact op te nemen met uw huisarts.

Wat is goede voeding?

Goede voeding bestaat uit verschillende producten. De tabel in deze folder geeft de aanbevolen hoeveelheden aan per leeftijdsgroep. Deze hoeveelheden gelden als basisvoeding. Als u deze basisvoeding dagelijks gebruikt, wordt voorzien in alle voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen. De kleinste hoeveelheid is voor vrouwen en de grootste voor mannen. Als er één getal wordt genoemd, is deze voor mannen en vrouwen. De aangegeven hoeveelheid is de minimale hoeveelheid, dus als u iets extra eet is dat juist goed om verder afvallen te voorkomen of om juist weer wat aan te komen.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	200 gram - 4 opscheplepels	150 gram - 3 opscheplepels
Fruit	200 gram - 2 stuks	200 gram - 2 stuks
Brood	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Peulvruchten	150-200 gram - 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100-200 gram - 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	500 ml	650 ml
Kaas	1 1/2 plak of 30 gram	1 1/2 plak of 30 gram
Vlees(waren), vis, kip, eieren en vlees vervangers	100-125 gram	100-125 gram

Halvarine*	25-30 gram - 5 gram per sneetje	20-25 gram - 5 gram per sneetje
Bak- en braad producten, olie	15 gram - 1 eetlepel	15 gram - 1 eetlepel
Dranken	1 1/2 - 2 liter	1 1/2 - 2 liter

* gebruik bij voorkeur margarine of dieetmargarine.

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Ga naar afdeling Geriatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie)