
Lang artikel

In België is 12% van de 70-plussers ondervoed en loopt maar liefst 45% een risico op ondervoeding. Het is dus jammer genoeg een veel voorkomend probleem bij ouderen. Belangrijk is om hier voldoende aandacht voor te hebben en alert te zijn, aangezien ondervoeding kan leiden tot bijvoorbeeld verlies van kracht, vertraagde wondgenezing, verminderde weerstand, verhoogd risico op complicaties bij operaties, meer vallen, ...

Ondervoeding kan verschillende oorzaken hebben. Denk hierbij maar aan mond – en gebitsproblemen, moeilijkheden bij het slikken, je niet goed in je vel voelen, eenzaamheid, sombere gevoelens, pijn, Maar ook een verminderde eetlust en een verminderd dorstgevoel zorgen ervoor dat er minder gegeten wordt. Een evenwichtige voeding die bestaat uit de nodige voedingsstoffen en voldoende energie is daarom erg belangrijk.

Een aantal tips om goed te eten op latere leeftijd:

- Het is belangrijk om gedurende de dag meerdere kleinere porties te eten. Luister daarvoor naar je lichaam. Heb je honger, eet iets kleins tussendoor.
- Kies voeding die bestaat uit voldoende energie en eiwitten. Melkproducten zoals yoghurt, kaas, puddingsoorten, ... maar ook een stukje vette vis of mager vlees dienen elke dag op je bord te komen.
- Ga voor voeding rijk aan vitamines en mineralen: 2 stukken fruit per dag en een mooie portie groenten (half bord gevuld) kunnen hierbij helpen.
- Wanneer kauwen en slikken moeilijk gaat of wanneer er tandproblemen zijn, zorg je er best voor dat je maaltijd voldoende vochtig is. Gebruik daarvoor wat extra saus of olie bij de maaltijd. Maar ook appelmoes kan hierbij helpen. Op de boterham kan je dan weer gaan voor boter of smeerbaar broodbeleg.
- Zet steeds een flesje water in je buurt. Door een verminderd dorstgevoel kan je soms vergeten te drinken. Als water in het zicht staat, word je hieraan herinnert en zal je vaker drinken. Elk slokje telt.
- Daag jezelf uit om voldoende te bewegen. Ga bijvoorbeeld even in de tuin wandelen of doe oefeningen op een stoel in huis.
- Vergeet je koolhydraten niet. Ze zijn de brandstof voor onze motor. Je vindt ze vooral graanproducten en aardappelen.
- Wanneer je een verminderde eetlust hebt, helpt het om gebruik te maken van extra aroma's en smaakmakers tijdens de bereiding van de maaltijd. Denk hierbij maar aan verse en/of gedroogde kruiden en specerijen.

Kort artikel

In België is 12% van de 70-plussers ondervoed en loopt maar liefst 45% risico op een ondervoeding. Een evenwichtige voeding die bestaat uit de nodige voedingsstoffen en voldoende energie is daarom erg belangrijk.

Enkele tips om goed, gezond en voldoende te eten op latere leeftijd:

- Eet vaker doorheen de dag, maar in kleinere porties.
- Eet voldoende energie en eiwitten zoals melkproducten, vette vis of mager vlees.
- Kies voor voeding rijk aan vitaminen en mineralen zoals groenten en fruit.
- Bevochtig je maaltijd met behulp van extra saus, appelmoes en smeerbaar broodbeleg.
- Drink voldoende water en zet dit ook steeds in het zicht.
- Beweeg voldoende, eventueel met tussenpauzes.
- Graanproducten en aardappelen zijn een belangrijke bron van energie.
- Maak gebruik van specerijen en smaakmakers.

