

## Adviezen en informatie voor Ouderen tijdens Corona epidemie.

Vanuit de afdeling klinische geriatrie van het Catharinaziekenhuis hebben we enkele websites verzameld waarin wat praktische tips staan om deze tijd zo goed mogelijk door te komen.

### **Algemeen**

Er is vanuit de ouderenbond een speciale informatielijn in het leven geroepen voor alle corona gerelateerde vragen.

### [Ouderenbond](#)

### **Bewegen**

[Oefeningen fysiotherapie thuis.](#)

### **Dementie en geheugenstoornissen**

Voor mensen met een dementie of geheugenproblemen heeft de stichting Alzheimer Nederland een pagina op het internet gemaakt met goede en duidelijke informatie.

### [Informatie dementie tijdens Corona](#)

### **Voeding**

Verder is het belangrijk goed te blijven eten, geen/minder alcohol te gebruiken en niet te roken. Enkele tips zie hier de folder van de afdeling diëtetiek van het Catharina Ziekenhuis Eindhoven.



Folder 'Gezonde voeding voor ouderen'

Hieronder staat een website met hierin enkele goede tips over goede voeding bij ouderen.

### [Goede voeding voor ouderen](#)

Verder is het belangrijk bij ernstige gezondheidsklachten telefonisch contact te blijven opnemen met de huisarts of specialist van het Catharina Ziekenhuis Eindhoven. Naast corona verschijnselen kan het zijn dat er ook andere klachten spelen waarvoor medische hulp noodzakelijk is.

Naast het bewegen is het verstandig om goed te rusten en om te proberen om naast het Corona nieuws afleiding te zoeken.

Met vriendelijke groet,

Afdeling geriatrie Catharina Ziekenhuis Eindhoven

## **Folder gezonde voeding voor ouderen.**

Ondervoeding komt vaak voor bij ouderen omdat ze kwetsbaarder zijn. Ze hebben vaker gezondheidsproblemen, waardoor vaak minder eetlust en minder beweging. Daarnaast hebben ouderen vaker kauw- of slikproblemen, verminderde smaak en/of kunnen zelf niet meer koken. Echter wordt dit door ouderen vaak onderschat, ze hebben een normaal gewicht, volgen de adviezen voor groente en fruit en vis en hebben minder beweging waardoor er wordt gedacht dat er minder voedingsstoffen nodig zijn.

Gezonde voeding, in combinatie met beweging, is belangrijk. Met name als u ouder wordt omdat u kwetsbaarder kan zijn, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen, of omdat u minder beweegt of minder eetlust hebt.

Bij ondervoeding heeft het lichaam een tekort aan voedingsstoffen, het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel. Afbraak van spieren is met name nadelig. Dit kan zorgen voor meer belemmeringen in de dagelijkse activiteiten, daarnaast geeft het een grotere kans op vallen, andere gevolgen zijn onder andere: vermoeidheid, grotere kans op complicaties, minder snel herstel bij ziekte.

### **Wat is belangrijk in voeding?**

Uw lichaam heeft voldoende voedingsstoffen (vetten, koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen) nodig om goed te kunnen functioneren. Het voedingscentrum beschrijft in de schijf van 5 welke voedingsmiddelen belangrijk zijn om voldoende binnen te krijgen afhankelijk van uw leeftijd. Zie tabel 1 voor de voedingsadviezen.

Met betrekking tot ondervoeding is het belangrijk voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. Energie is de brandstof die ons lichaam laat werken, als u minder energie binnen krijgt dan u verbruikt, valt u af. Eiwitten zijn de bouwstenen voor alle lichaamscellen. Eiwit speelt daarom een belangrijke rol bij spieropbouw, herstel na ziekte of operatie en bij wondherstel.

Tips voor het voorkomen van verder gewichtsverlies:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Verdeel de eetmomenten over de dag en gebruik regelmatig kleine maaltijden. Meestal worden 6 tot 9 eetmomenten met kleinere hoeveelheden beter verdragen dan 3 grote maaltijden.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd, want dit kan een vol gevoel geven.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak van voedingsmiddelen. Kijk op welke temperatuur gerechten u het beste smaken en neem bijvoorbeeld een extra broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Wissel af met koude, warme, zoete, zure en hartige voedingsmiddelen om uw smaakpapillen te prikkelen.
- Kies bij voorkeur voor volle eiwitrijke producten zoals: volle zuivel, handje noten/pinda's, vleeswaren, vis (een overzicht met eiwitrijke producten kunt u in tabel 2 terugvinden)
- Beleg uw brood dubbel
- Kies voor margarine/roomboter i.p.v. halvarine
- Bereid vlees/vis/vleesvervanging in ruim (dieet)margarine of olie en voeg (room)boter toe aan uw soep/puree/groenten/pap
- Maak ruim gebruik van sauzen

## Bewegen

Eiwitrijk eten is niet het enige dat belangrijk is om de spieren sterk te houden. Het is daarnaast belangrijk voldoende te bewegen. Probeer 2x per week spier- en botversterkende oefeningen te doen gecombineerd met balans oefeningen. Bij spierversterkende oefeningen kunt u denken aan het tillen van iets zwaars zoals een flesje gevuld met water of arm- en been oefeningen op de stoelfiets/hometrainer. Bij botversterkende oefeningen kunt u denken aan wandelen, traplopen of dansen. Balansoefeningen zijn bijvoorbeeld een voorwerk van de grond rapen of op één been staan. Vraag eventueel advies aan een fysiotherapeut.

## Neem op tijd contact op:

Sta één keer per week op een vaste dag en vast tijdstip op de weegschaal. Noteer uw gewicht om een verloop te kunnen zien. Als u onbedoeld meer dan 5% in 1 maand of 10% in 6 maanden afvalt, ga dan langs bij de huisarts. Trek ook aan de bel wanneer u kleding lossers gaat zitten of uw sieraden ineens los om uw pols zitten, ook dit kan duiden op gewicht/spiermassa verlies. De huisarts kan u doorverwijzen naar een 1<sup>e</sup> lijns diëtist, bij u in de buurt.

## Hoe kunt u zelf de regie houden.

### 1. Kijk naar uw persoonlijke situatie.

Iedereen heeft een andere gewoontes. Wanneer een ander advies geeft die niet bij uw gewoontes passen, wordt uw zelfstandigheid aangetast. Bijvoorbeeld wanneer iemand vegetarisch is, maar toch wordt geadviseerd wat meer vlees te eten om de eiwitname te verhogen. Bespreek uw leef- en eetgewoontes met uw familie en/of zorgverleners (diëtist, huisarts, fysiotherapeut, logopedist). Een op maat gemaakt advies, rekening houdend met uw persoonlijke situatie voelt prettiger en vergroot de kans dat u het positief ervaart.

### 2. Durf hulp te vragen

Hulp vragen is niet voor iedereen even makkelijk. Hulp vragen kan het gevoel geven, afhankelijk van iemand te zijn. Hulp kan nou juist bijdragen, dat u zelf de regie in eigen hand houdt. U bepaalt wat er gebeurt, u hebt uiteindelijk de leiding. Met informatie/tips van hulpverleners kunt u vaak betere keuzes voor uzelf maken.

### 3. Er zijn meer oplossingen dan u denkt

Lukt het boodschappen doen niet meer zelf? Heeft u geen zin meer om te koken? Ook hiervoor zijn goede tips, waar je alleen achter komt door hulp te vragen. Misschien heeft u al een contactpersoon in de zorg, zo niet kunt u uw vragen stellen aan uw huisarts of bij het wijkteam in uw gemeente. Denkt aan tips zoals: de boodschappen laten bezorgen, voor 2 dagen koken, een maaltijd servicebedrijf maaltijden laten brengen, in een buurthuis/verzorgingshuis gezamenlijk eten/koken.

Tabel 1: Dagelijkse aanbevolen hoeveelheden schijf van 5 vanaf 70 jaar

Voedingsmiddel	Vrouwen	Mannen
Groenten	250 gram	250 gram
Fruit	2 porties	2 porties
Bruine of volkoren boterhammen	3-4 sneden	4-6 sneden
Volkoren graanproducten/aardappels	3 opscheplepels of 3 aardappelen	4 opscheplepels of 4 aardappelen
Vis/peulvruchten/vlees	1 portie	1 portie
Ongezouten noten	15 gram	15 gram
Zuivel	4 porties	4 porties
Kaas	40 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	55 gram	35 gram
Vocht	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Tabel 2: Overzicht van eiwitrijke producten

Onderstaande tabel geeft weer hoeveel gram eiwit diverse producten bevatten.

Voedingsmiddel	Gram/ ml	Eiwit (gram)
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 g rauw = 75 g bereid	20
1 glas of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalte halfvolle kwark	150 ml	17
1 plak kaas 48+	20 gram	5
1 portie pindakaas	15 gram	3
1 portie smeerkaas	20 gram	3
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16

Tabel 2: Overzicht van eiwitrijke tussendoortjes

Voedingsmiddel	Gram/ ml	Eiwit (gram)
Gemengde noten, ongezoeten	20 gram	5
Bitterballen, 4 stuks	80 gram	6
Frikadel	75 gram	10
Kaasblokjes, 4 stuks	40 gram	9
Toastje met zalm	15 gram	3
Bifi worstje	25 gram	5
Gevulde koek	60 gram	4
Bolletje huzarensalade	130 gram	4
Saucijzenbroodje	70 gram	7
Ei (hardgekookt)	50 gram	7
Vifit met extra proteïne*	100 ml	5
Bouwsteentje*	58 gram	8
Easy-to-eat*	58 gram	8
Breaker high protein*	200 ml	12
Skyr*	100 ml	11
Protino*	125 ml	14
Melkunie Protein kwark*	200 gram	20
Melkunie Protein shake*	225 ml	20
Optifit Proteïne kwark*	180 gram	22
Ehrmann high protein pudding	200 gram	20

\* Vifit met extra proteïne is een yoghurt drank met extra eiwit

\* Breaker high protein is een yoghurt in een knijpzakje. Handig voor zowel thuis als onderweg

\* Bouwsteentje is een cakegebakje ter grootte van een petitfour met een zachte romige vulling

\* Easy-to-eat is een klein dessert gebakje

\* Skyr is een eiwitrijke yoghurt

\* Protino is een eiwitrijke drinkyoghurt van Arla

\* Melkunie heeft een assortiment eiwitrijke zuivel

\* Optifit is Aldi merk; kwark met extra eiwitten

Bouwsteentje en easy-to-eat zijn alleen te verkrijgen bij Jumbo supermarkten.  
Protino is alleen verkrijgbaar in de shop & go in het Catharina ziekenhuis.  
Skyr, Melkunie, Vifit, Breaker zijn in meerdere supermarkten verkrijgbaar ( zuivelkoeling)

**Meer informatie**

Mocht u van producten die niet in bovenstaande tabel staan de eiwitgetallen willen weten, dan wordt aangeraden om de Eettabel van het Voedingscentrum aan te schaffen. De Eettabel kunt u bestellen via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). U kunt ook via de "Eetmeter app" van het voedingscentrum eiwitgetallen opzoeken.