

# Ondervoeding

A photograph of an elderly woman with short blonde hair, wearing a blue patterned top and a blue beaded necklace. She is smiling and looking down at a black frying pan on a gas stove. She is using a wooden spatula to flip a piece of golden-brown fish. In the background, there is a white tiled wall and a metal bucket filled with kitchen utensils.

## Eten bij ondervoeding en herstel na ziekte

In deze folder staan tips om voldoende en eiwitrijk te eten.

Ondervoeding komt vooral voor bij ziekte en bij ouderen. Op oudere leeftijd is het soms lastig om regelmatig, gezond en voldoende te eten, vanwege bijvoorbeeld minder eetlust of kauwproblemen.

## Wat zijn de gevolgen van ondervoeding?

Als je ondervoeding hebt, krijg je minder eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) binnen dan je nodig hebt. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit kan tot gewicht hebben dat je meer belemmeringen ervaart bij dagelijkse activiteiten. De kans om te vallen neemt toe. Andere gevolgen zijn: vlugger moe voelen, minder zin hebben om te eten, sneller en ernstiger ziek worden, langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte en moeilijker wondgenezing.

## Het behandelplan

Het is meestal niet zo gemakkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. Maak samen met je arts of diëtist een behandelplan. Vraag ook hulp aan familie of kennissen. Neem bijvoorbeeld samen deze folder door.

## Gewicht bijhouden

Sta één keer per week op de weegschaal om veranderingen in je gewicht te volgen.

Aandachtspunten bij het wegen zijn:

- Maak steeds gebruik van dezelfde weegschaal.
- Weeg zonder schoenen, jas en andere zware kleding.
- Weeg op een vast tijdstip en zo mogelijk nadat je geplast hebt, bij voorkeur in de ochtend.

Besprek met je arts of diëtist wat het streven is: op gewicht blijven of aankomen? Neem contact op met je arts als je onbedoeld afvalt of een aantal dagen nauwelijks eet.

## Schakel een diëtist in

Zoek je een diëtist in de buurt? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist](http://www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist).

## Houd een eetdagboek bij

Schrijf een paar dagen op wat je allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel. Waar liggen de kansen om wat meer te eten? Het is ook mogelijk om het online-eetdagboek De Eetmeter bij te houden via [mijn.voedingscentrum.nl](http://mijn.voedingscentrum.nl).



## Algemene tips

Voor eten bij ondervoeding en herstel na ziekte gelden de volgende adviezen:

### 1. Eet op vaste tijden

Eet in ieder geval drie maaltijden per dag. Is het moeilijk is om een hele maaltijd te eten? Verdeel de maaltijden dan over vijf tot zeven kleine maaltijden.

### 2. Probeer stapje voor stapje meer te eten

Neem rustig de tijd om te eten en kauw goed. Probeer telkens wat meer te eten. Houd vooral in de gaten of je gewicht toeneemt.

### 3. Beweeg!

Beweeg regelmatig als dat kan. Een wandeling in de frisse lucht of een paar rek- en strekoefeningen zorgen voor een fitter gevoel. Ook helpt beweging om spieren zo sterk mogelijk te houden. Bespreek met je arts wat voor jou goede oefeningen zijn.

### 4. Eet veel producten met eiwit

Vooraf je spieren hebben te lijden onder onbedoeld gewichtsverlies of ziekte. Om spieren weer op te bouwen is eiwit nodig en is het belangrijk dat je veel beweegt. Eiwit haal je vooral uit vlees, kip, vleeswaren, vleesvervangers, vis, ei, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten en noten. De adviezen in deze folder zorgen ervoor dat je veel eiwitten binnenkrijgt.

### 5. Neem wat extra vet

Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en smeer dieetmargarine uit een kuipje op je brood. En neem vette vis, avocado en noten. Nu je in gewicht moet toenemen kun je ook de vettere varianten van vlees, zuivelproducten en kaas nemen.

### 6. Ga voor vis

In vis zitten visvetzuren, die goed zijn voor hart en bloedvaten. Het is gezond om twee keer per week vis te eten, waarvan minimaal één keer vette vis zoals makreel, zalm, haring, paling en forel.



### 7. Neem vezels

Voor een goede stoelgang zijn vezels nodig. Vezels zitten veel in volkorenproducten, zoals in volkorenbrood, volkorenpasta en zilvertviesrijst. Ook groente en fruit zit vol vezels. Merk je dat je van volkorenproducten snel vol zit en daardoor weinig kan eten, dan is het beter om tijdelijk voor iets lichtere soorten te kiezen, zoals bruin brood.

### 8. Let op vitamine D

Vitamine D is nodig voor sterke botten. Volwassenen met een getinte huid of die weinig buiten komen en vrouwen van 50 t/m 69 jaar krijgen het advies om elke dag 10 microgram vitamine D te slikken. Voor vrouwen én mannen van 70 jaar en ouder geldt het advies om 20 microgram per dag te nemen. Zorg dat je daarnaast voldoende melkproducten neemt. Melkproducten bevatten calcium en dat heb je ook nodig voor sterke botten.

## Tips bij elk eetmoment

### Ontbijt en lunch

Beleg brood gerust extra dik. Kijk voor ideeën in onderstaand kader. Is het lastig om te kauwen of heb je gewoon een keer zin in iets anders? Een boterham is te vervangen door:

- een schaaltpap, zoals havermout-, griesmeel-, rijst- of karnemelksepap
- een schaaltpap of yoghurt of kwark met muesli en fruit
- 2 (volkoren)beschuiten met beleg
- 2 stuks (volkoren)knäckebröd met beleg
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood met beleg

Gaat je ontbijt en lunch er goed in? Probeer dan een beschuit of knäckebröd extra te nemen.



### Ideeën voor op brood (dubbel beleg mag)

Besmeer boterhammen met dieetmargarine en beleg ze met:

- Plak kaas met komkommer
- Ham en kaas (maak er een tosti van)
- Zuivelspread met paprika of tomaat
- Pindakaas met banaan
- Omelet met kruiden of een gekookt eitje
- Kipfilet met plakjes radijs
- Knakworstjes
- Zalm, tonijn of haring
- Hüttenkäse met plakjes avocado

Deze beleg-ideeën leveren eiwit. Heb je meer zin in iets zoets, bijvoorbeeld jam? Dat kan, maar neem dan daarnaast ook nog een plakje kaas of vleeswaar voor wat meer eiwit.

### Avondeten

Bij het avondeten past groente, iets van aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten en vis of vlees(ervanger). Gebruik bij het klaarmaken van het eten vloeibare margarine, bak- en braadvet uit een knijpfles of olie. En neem een zuiveltoetje.



*Portie voor een volwassen vrouw*

### Moeite met koken?

Kook bijvoorbeeld voor twee dagen tegelijk en kies eten dat gemakkelijk is klaar te maken. Zo zijn voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit blik snel klaar. Of vraag hulp bij het koken of laat het bezorgen.

Kijk voor eenvoudige recepten die in 15 minuten klaar zijn op [www.voedingscentrum.nl/snelklaar](http://www.voedingscentrum.nl/snelklaar).

## Drinken en melk(producten)

Verdeel het drinken goed over de dag. Door voor melk, yoghurt- en melkdranken en smoothies te kiezen, krijg je gemakkelijk wat extra eiwit en calorieën binnen.

Melk, yoghurt en kwark zijn geschikt om te nemen bij het ontbijt, de lunch, tussendoor of als toetje. Het is ook lekker om het zuivel te mengen met wat versgeperst sinaasappelsap. Of neem een glas warme melk voor het slapen. Er zijn ook zuivelproducten verkrijgbaar die extra eiwit bevatten. Dit staat dan op de verpakking vermeld. Een alternatief voor melk(producten) zijn sojadranken of sojatoetjes met toegevoegd calcium en vitamine B2 en B12.



## Fruit

Een stuk fruit kan eigenlijk altijd: tussen de maaltijden door en bij het ontbijt, de lunch en het toetje. Fruit is ook lekker op bijvoorbeeld brood of door de yoghurt of kwark. Je kunt een smoothie maken van vers fruit met yoghurt.

## Tussendoor

Naast de maaltijden is het goed om tussendoor te eten. Neem vleeswaren of blokjes kaas uit het vuistje, prik een bolletje mozzarella op een kerstomaatje, wikkel reepjes paprika in een plakje vleeswaar, neem een handje noten of een stokbroodje met zalm of camembert. Af en toe kun je een koekje, gebakje of wat anders te snacken of te snoepen nemen. Let dan wel op dat dit niet ten koste gaat van het gewone eten. In dat geval is het beter om snoep en snacks te laten staan, want ze leveren weinig goede voedingsstoffen.

### Lukt het niet om bij de maaltijd voldoende te eten?

Neem dan wat meer tussendoor of eet een kleine tussenmaaltijd, zoals:

- Een zuiveltoetje met fruit
- Een krentenbol of boterham met kaas en/of vleeswaar
- Soep met soepballetjes, groente en vermicelli met wat stokbrood

### Tips om goed te eten bij verminderde eetlust

- Frisse gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas sap of een paar stukjes fruit. Ook een kopje bouillon een half uur voor de warme maaltijd kan de trek op gang brengen.
- Eet gezonde dingen die je lekker vindt en probeer nieuwe recepten uit.
- Eet aan een gezellig gedekte tafel.

## Voedselinfectie voorkomen

Ouderen en mensen met een verminderde weerstand, lopen vlugger een voedselinfectie op. Maak daarom vlees en vis altijd goed gaar, was groente onder stromend water, kook het eitje hard en zorg dat je koelkast op 4°C staat. Kijk voor meer tips om een voedselinfectie te voorkomen op [www.voedingscentrum.nl/tipsveilig](http://www.voedingscentrum.nl/tipsveilig).



## Weer hersteld

Als je hersteld en op gewicht bent, kun je eten volgens de Schijf van Vijf. Bespreek dit moment met je arts of diëtist.

Veel van de adviezen in deze brochure kun je blijven volgen. Maar onderstaande adviezen zijn anders:

- Neem van vlees, kaas en melk(producten) de magere varianten. Dit om ervoor te zorgen dat je niet te veel verzadigd vet eet. Kies daarom voor mager vlees (zoals een varkenslapje en kipfilet), magere vleeswaren (zoals beenham en kipfilet), magere kaas (zoals 30+ kaas en mozzarella) en magere melkproducten (zoals magere- of halfvolle melk en magere kwark).
- Het is nu je op gewicht bent beter om niet te veel dranken met veel calorieën te drinken, zoals sappen en zuivel dranken met toegevoegd suiker. Goede keuzes zijn nu water, magere of halfvolle melk en koffie en thee zonder suiker.

## Schijf van Vijf

Lees meer over de Schijf van Vijf op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf). Hier staan ook de aanbevolen hoeveelheden voor gezonde mensen die op gewicht zijn.

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de Alliantie Voeding Gelderse Vallei.



**Alliantie Voeding**  
Gelderse Vallei

Hierin werken Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen Universiteit samen aan onderzoek, innovatie en toepassing van voeding in zorg en preventie. Met dank aan het project Zorgpad Ondervoeding en Menzis, [www.alliantievoeding.nl](http://www.alliantievoeding.nl).

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.