Voeding kwetsbare ouderen

Diëtetiek

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Goed gevoed ouder worden

Hoe ouder u wordt, hoe minder energie uw lichaam verbruikt, bijvoorbeeld omdat u toch wat minder gaat bewegen of omdat uw spieren in omvang afnemen (en spieren verbruiken veel energie). Wanneer u over langere tijd net zoveel energie uit eten en drinken binnenkrijgt als u verbruikt, dan komt u niet aan en valt u niet af. Dat noemen we de energiebalans. Zaak is dus om ook bij het ouder worden in balans te blijven. Ouder worden en voldoende blijven eten is niet altijd makkelijk. Als u een lange tijd minder eet, kan dit nadelig zijn voor uw lichaam. U kunt afvallen en vet en spieren worden afgebroken waardoor u zwakker wordt. Dit kan gevolgen hebben voor uw herstel na ziekte of operatie.

Om ervoor te zorgen dat u goed gevoed blijft, is deze brochure opgesteld.

Hoeveel heeft u per dag nodig?

Goede voeding, samen met beweging is belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel u gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Deze richtlijnen zijn opgesteld door het Voedingscentrum en gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding.

	70 jaar en ouder	
	man	**vrouw**
Groente	250 gram	
Fruit	2 stuks (200 gram)	
Volkoren boterhammen	4–6 sneetjes	3–4 sneetjes
Volkoren graanproducten (zoals rijst, pasta, couscous) of aardappelen	4 opscheplepels (240 gram)	3 opscheplepels (180 gram)
Vis, vlees, ei, peulvruchten (zie tabel hierna)	1 portie	
Ongezouten noten	15 gram	
Zuivel zoals melk, vla, yoghurt, kwark	4 porties (600 ml)	
Kaas	40 gram	
Smeer– en bereidingsvetten	55 gram	35 gram
Vocht	1,5–2 liter	

Binnen het vak vlees en vleesvervangers is variëren de boodschap! Deze hoeveelheden gelden voor zowel mannen als vrouwen. Kies elke week bijvoorbeeld:

	70 jaar en ouder
Vlees *	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer
Vis	1 portie per week (100 gram)
Peulvruchten	2–3 opscheplepels per week (135 gram)
Ei	2–3 eieren per week

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals u ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals u het koopt in de winkel. Als u geen vlees eet, neemt u elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei

* Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten waarvan maximaal drie keer rood vlees. Dit is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.

Voorbeelddagmenu

Hieronder volgt een voorbeelddagmenu voor hoe u zou kunnen eten. Op deze manier krijgt u alle voedingstoffen binnen. Uiteraard kunt u hiervan afwijken.

Ontbijt

- 1–2 sneetje(s) bruin– of volkorenbrood besmeerd met halvarine of margarine belegd met (pinda)kaas en/of bord (havermout)pap;
- 1 beker (half)volle of karnemelk;
- 1 kopje thee zonder suiker of glas water.

Tussendoor

- 2 kopjes koffie of thee (eventueel met (half)volle koffiemelk) of water;
- koekje of een (volkoren) cracker/ beschuit met beleg of een plakje ontbijtkoek of een sneetje (rogge)brood besmeerd met halvarine of margarine belegd met vleeswaren, kaas of zoet beleg.

Warme maaltijd

- 3–4 opscheplepels (zilvervlies)rijst of (volkoren)pasta of 3–4 kleine aardappelen bereid in scheut vloeibaar bak– en braadvet of olie;
- 1 stukje vlees, vis of vleesvervanging;
- 1 toetje zoals vla, yoghurt, kwark;
- 1 glas water of vruchtensap.

Tussendoor

- 2 kopjes koffie of thee (eventueel met (half)volle koffiemelk) of water;
- 1 stuk fruit.

Avondeten

- 2 sneetjes bruin- of volkorenbrood besmeerd met halvarine of margarine belegd met vleeswaren of kaas;
- 1 beker (half)volle of karnemelk.

In de avond

- 2 kopjes koffie of thee (eventueel met (half)volle koffiemelk) of water met (eventueel) een koekje;
- 1 stuk fruit;
- 1 beker (half)volle of karnemelk of toetje;
- Naar wens een handje ongezouten noten (kan ook tussendoor in de middag).

Vocht

Door het dunner worden van uw huid, verliest u meer vocht per dag. Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat u voldoende vocht binnenkrijgt namelijk 1.5–2 liter vocht per dag (=11–15 kopjes). Door altijd wat bij de hoofdmaaltijden en tussendoor te drinken, kunt u voldoende vocht op een dag binnenkrijgen. Door een leeg flesje met water te vullen en die in het zicht te zetten, kunt u én niet vergeten om te drinken én in kaart brengen hoeveel vocht u binnenkrijgt. Verder kunt u vocht binnenkrijgen door thee, melkproducten (ook toetjes zijn vocht), soep, bouillon en vruchtensap te drinken.

Voorbeeld van hoe u voldoende vocht kunt binnenkrijgen.

Voedingsmiddel	**Vocht (ml)**
1 bord havermoutpap	250
3 kopjes thee	300
2 kopjes koffie	200
2 bekers melk	400
2 glazen fris/sap	300
1 glas water	200
1 schaaltje vla	150
Totaal	**1700 ml**

Vitamine D
Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom belangrijk voor het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehaltes in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak– en braadproducten. Omdat het via deze weg lastig is voor ouderen om voldoende vitamine D binnen te krijgen, wordt voor mensen boven de 70 jaar het advies gegeven om (extra) 20 microgram vitamine D per dag te gebruiken in de vorm van suppletie. Vitamine D–supplementen zijn te koop in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek of drogist (of op recent via de (huis)arts maar wordt niet meer vergoed). Het is daarbij belangrijk dat de calciuminname voldoende is door onder andere voldoende melkproducten te nemen.

Tips bij een verminderde eetlust

Bij het ouder worden kan de eetlust verminderen. Activiteiten zoals boodschappen doen of koken kunnen lastiger worden. Om ervoor te zorgen dat u niet te weinig binnenkrijgt en uw voedingstoestand verminderd, krijgt u hier wat tips.

- Als het u niet lukt drie maaltijden per dag te eten, verdeel het dan over meerdere eetmomenten bijvoorbeeld 6 keer per dag een kleine maaltijd;
- Neem bijvoorbeeld ook iets tussendoor bij de koffie of thee;
- Voldoende drinken is belangrijk, zo'n 1,5 tot 2 liter per dag. Omdat vloeistof erg vult, is het beter om dranken te kiezen waar ook voedingsstoffen in zitten, zoals melk, vruchtensap of ontbijtdranken;
- Zorg dat er voldoende boodschappen in huis zijn, dan heeft u altijd iets te eten. Kies naast verse producten ook voor (lang)houdbare producten;
- Zet een schaaltje met lekkere producten zoals nootjes of chocola 'voor het grijpen' op tafel;
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding. Varieer met warme en koude, en zoete en hartige gerechten;
- Friszure tussendoortjes zoals vruchtensap, zuiveldrank of wat augurkjes, stimuleren de eetlust;
- Probeer ook eens nieuwe dingen uit. In de loop van de tijd kan uw smaak veranderd zijn. Mogelijk vindt u smaken of producten die u voorheen niet lekker vond nu wel lekker;
- Maak het gezellig, neem de tijd om de tafel leuk te dekken;
- Eet samen als dat mogelijk is, nodig eens iemand uit om te komen eten. Wie langer en/of samen tafelt, eet ongemerkt meer;
- Bedenk wat u vroeger erg lekker vond en kijk of dit nog te krijgen is. Of maak het zelf;
- Beweeg dagelijks, dit wekt de eetlust op. Een korte wandeling in de buitenlucht is al voldoende;
- Een half uurtje voor het avondeten alvast iets kleins eten, stimuleert de eetlust, bijvoorbeeld een kopje warme bouillon, of een toastje;
- Verwen uzelf, als dit mogelijk is, af en toe eens met wat luxere producten, zoals roomboter, bonbons of een ijsje. Laat de magere en light producten staan als u matig eet.

Tips voor boodschappen doen

- Bij veel supermarkten is het mogelijk om uw boodschappen te laten bezorgen;
- U kunt ook uw boodschappen online bestellen en zelf ophalen bij de winkel. Het voordeel is dat u niet alles bij elkaar hoeft te zoeken en geen bezorgkosten betaalt;
- Probeer (lichte) boodschappen zo veel mogelijk zelf te halen. Zo blijft u in beweging;
- Neem per keer wat minder mee, dan is uw tas minder zwaar;
- Een tas op wieltjes of (boodschappen) trolley kan handig zijn bij het vervoeren van uw boodschappen;
- Voel u niet bezwaard om familie, buren of kennissen te vragen om (zwaardere) boodschappen voor u te doen. Zij moeten zelf toch ook boodschappen doen en vinden het misschien niet erg om wat extra mee te nemen.

Tips voor koken

- Maak het uzelf makkelijk: koop geschilde aardappelen en voorgesneden groente of vlees;
- Kook voor twee dagen tegelijk, zodat u niet elke dag uitgebreid in de keuken hoeft te staan;
- Verpak de extra hoeveelheid in bakjes die in de koelkast, vriezer en magnetron kunnen;
- Als zelf koken niet meer lukt is een kant–en klare maaltijd uit de supermarkt een optie. Er zijn ook mogelijkheden voor maaltijdvoorziening aan huis (bijvoorbeeld Uitgekookt, Appetito, Vers aan Tafel, Maaltijdservice). Informeer hiervoor eventueel bij uw huisarts of ouderenwerk in de buurt.

Tips bij smaak– en reukveranderingen

Naarmate men ouder wordt neemt de smaakgevoeligheid van mensen af. Het verschilt per persoon in welke mate dit gebeurt. Smaak wordt in grote mate bepaalt door reuk. Door ziekte kan de smaak– en reukgevoeligheid worden aangetast. Ook factoren als medicijngebruik, de sociale omgeving of eenzaamheid kunnen de smaak en het genot van eten negatief beïnvloeden.

- Probeer veel verschillende producten uit. De eetlust en smaakvoorkeur kan per dag wisselen. Dat geldt ook voor de reuk. Kies voor een prettige structuur (bijvoorbeeld geen grote en harde stukken);
- Varieer met zoete, zure, zoute en bittere producten maar ook met warme en koude gerechten;
- Laat het eten er aantrekkelijk uitzien;
- Blijf uit de keuken als er gekookt wordt of gebruik een magnetron;
- Een vieze smaak kan worden veroorzaakt door te weinig drinken;
- Zorg voor een goede mondhygiëne;
- Kies voor producten die makkelijk te kauwen en te slikken zijn;
- Behalve smaak en geur en textuur, spelen ook zaken als temperatuur, kleur en geluid een rol: soep moet warm zijn, een tomaat moet rood zijn, chips moet kraken.

Tips bij kauw– en slikklachten

In het mond– en keelgebied kunnen kauw– en slikklachten optreden. Dit soort klachten maakt eten moeilijker en minder aangenaam. Hierdoor kan uitdroging en ongewenst gewichtsverlies ontstaan. Het is belangrijk deze klachten met uw behandelend arts te bespreken. U kunt worden doorverwezen naar een logopedist die u kan helpen met deze problemen. Als uw gebit niet goed past dan is het verstandig een afspraak met uw tandarts te maken.

- Gebruik saus, jus of appelmoes door de warme maaltijd om het wat smeuïg te maken;
- Kies zacht vlees of zachte vis. Maar denk bijvoorbeeld ook aan ragout, ei/ omelet of vleesvervangers zoals tahoe en tempeh;
- Kies voor zachte groenten zoals bloemkool, broccoli, worteltjes;
- Kies brood zonder korst met smeerbaar beleg, pap of drinkontbijt;
- Een zachte, gemalen of vloeibare (mix)voeding gaat vaak beter bijvoorbeeld door het eten in kleine stukjes te snijden, een zachte voeding zonder harde stukjes te nemen (zoals aardappelpuree met spinazie en rul gebakken gehakt) of de maaltijd fijn te malen (met mengbeker (blender), keukenmachine of staafmixer). Rauwkost is vaak te hard. Zachte groentesoorten zijn bijvoorbeeld andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, witlof, worteltjes en spinazie. Kruimelig of droog voedsel (rijstkorrels, beschuit of crackers) vergroot de kans op verslikken.

Gewicht

Als u afvalt zonder dat u daar iets voor doet dan is er sprake van onbedoeld gewichtsverlies.
U heeft onbedoeld gewichtsverlies:

- Als u 3 kilogram **ongewenst** gewichtsverlies in een maand **met** een verminderde eetlust heeft;
- Als u 6 kilogram **ongewenst** gewichtsverlies in 6 maanden heeft.

Er bestaat dan een risico op ondervoeding.
Daarom raden wij u aan uw lichaamsgewicht in de gaten te houden door 1 keer per maand te wegen op hetzelfde moment met ongeveer dezelfde kleding. Schrijf het op dan kunt u het gewichtsverloop bekijken. Geef bij de (huis)arts aan als u merkt dat u ongewenst afvalt.

Een verminderde voedingstoestand kan invloed hebben op het herstel na ziekte of operatie. Door het gebruik van een energie– en eiwitverrijkte voeding kan verder gewichtsverlies worden voorkomen of kan het gewicht weer toenemen.

Een aantal adviezen voor energie– en eiwitverrijkte voeding:

- Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg;
- Kies voor dranken waar voedingswaarde in zit zoals melkproducten, vruchtensappen, gebonden soep;
- Maak gebruik van jus en/of saus bij de warme maaltijd;
- Vervang magere producten door (half)volle producten zoals margarine, volvette kaas en (half)volle zuivelproducten (melk, yoghurt, vla, kwark);
- Verdeel de voeding over de dag: neem 3 hoofdmaaltijden maar maak ook gebruik van tussendoortjes zoals een plak cake/ ontbijtkoek, Liga, eierkoek, handje noten, stukje kaas, stuk fruit, glas melk, zuiveltoetje etc.

Eiwitten

Een gevolg van ouder worden is dat spieren afnemen in omvang. De afbraak van spieren gaat dan sneller dan de opbouw ervan. Ouder worden is hiervan de belangrijkste oorzaak maar ook minder bewegen of ziekte kan een oorzaak zijn. Door te blijven bewegen en voldoende eiwitten te eten kan dit proces worden vertraagd. Ook na een operatie kan de behoefte aan eiwitten zijn verhoogd.
De volgende producten bevatten veel eiwitten:

- Melk– en melkproducten zoals (karne)melk of chocomel, yoghurt, vla, kwark, pap;
- Kaas, vlees(waren), vis, ei, vleesvervangers;
- Noten en pinda's;
- Peulvruchten.

Als u last heeft van nierproblemen, raden wij het niet aan om meer eiwitten te gaan gebruiken. Dan is een normale hoeveelheid volgens de Richtlijnen Goede Voeding voldoende (mits u anders geadviseerd heeft gekregen).

Meer informatie

Voor meer informatie over energie– en eiwitverrijkte voeding, problemen zoals een droge mond, misselijkheid, slijmvorming en/of vloeibare voeding kan de folder 'Energie– en eiwitverrijkte voeding' en/of de brochure 'Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding' worden geraadpleegd te vinden op www.ikazia.nl bij specialisatie Diëtetiek.

Voor meer informatie over gezonde voeding kunt u terecht op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Op de website www.goedgevoedouderworden.nl kunt u terecht voor meer informatie over goed gevoed ouder worden. Hier kunt u ook een database met energie– en eiwitrijke producten vinden.

Deze tekst is gemaakt door afdeling Dietetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2025) aan de hand van de volgende bronnen:

- Schijf van 5 en 'Eten na je 70ste' (2025) op www.voedingscentrum.nl;
- Factsheet 'Ouderen en voeding' (mei 2022) van het Voedingscentrum;
- www.goedgevoedouderworden.nl;
- Brochure 'Energie– en eiwitverrijkte voeding' van het Ikazia Ziekenhuis (2024);
- Brochure Voedingsrichtlijnen bij een vloeibare voeding' van het Ikazia Ziekenhuis (2025).

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Voeding kwetsbare ouderen
801152-NL / 2025-12