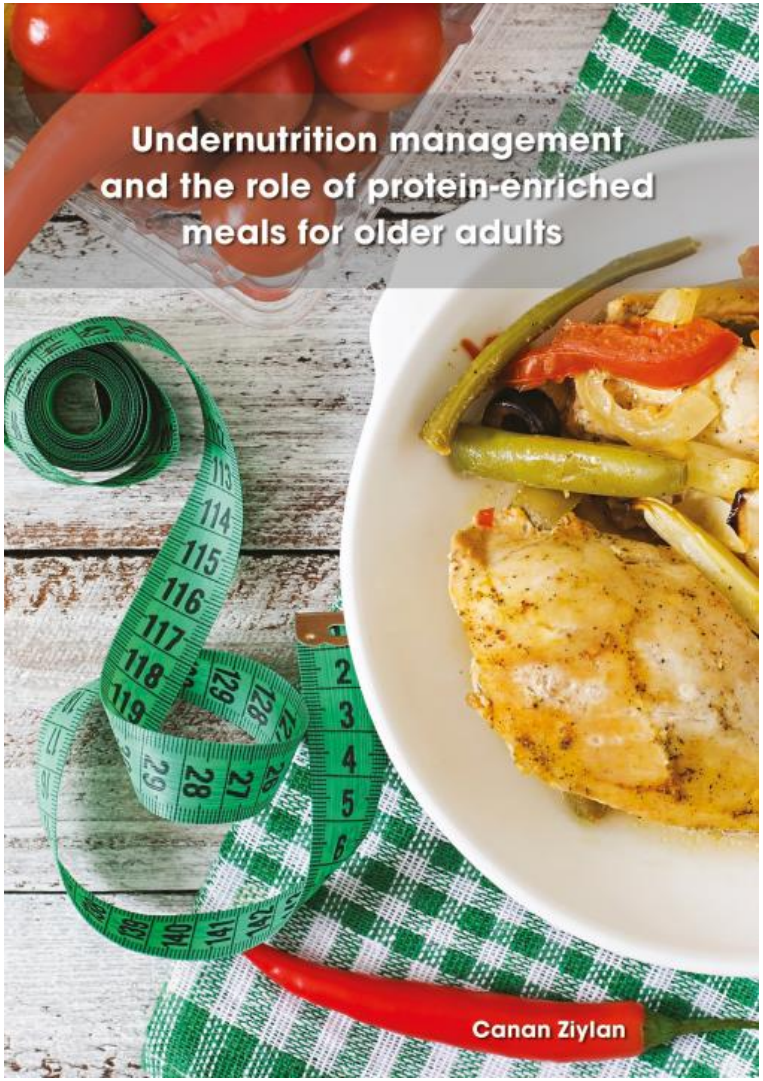
Eiwitrijke voeding voor ouderen

Dr. Canan Ziylan,
voedingswetenschapper

Onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie
Docent HBO Verpleegkunde

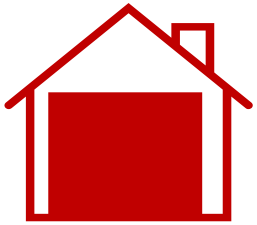


overtref jezelf

HOGESCHOOL ROTTERDAM

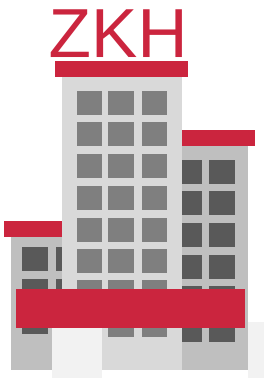
Midden-Delfland en de gezonde stad, 9 april 2018

Ondervoeding in verschillende settings

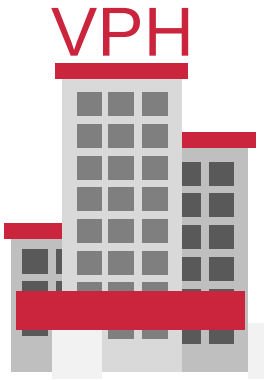


10% zelfstandig thuiswonenden

33% in thuiszorg



25% in ziekenhuis



15% in verpleeghuis

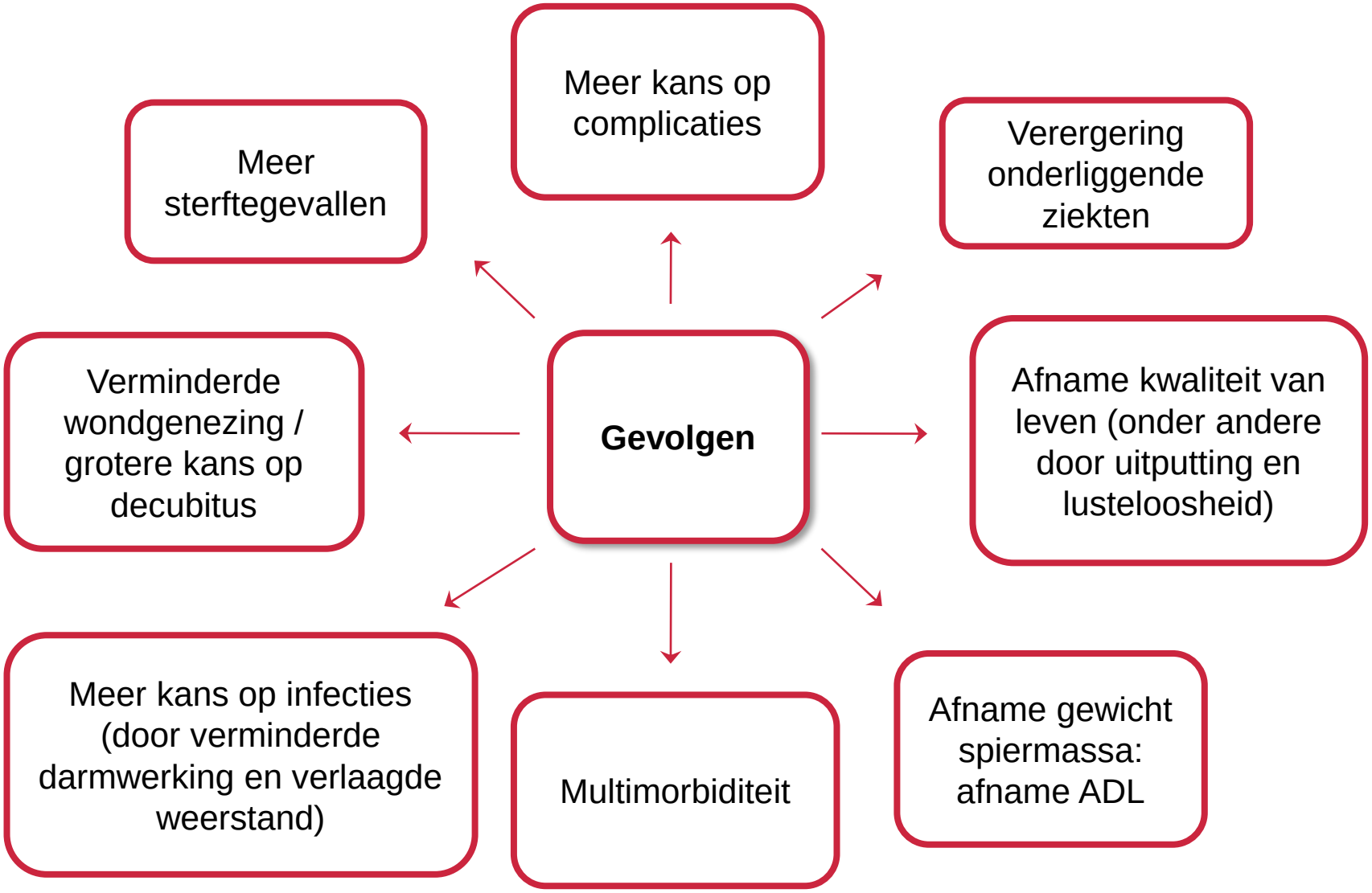
Bron: Schilp et al., 2012

Verschillende oorzaken…

Fysiologisch	Psychisch	Sociaal	Medisch
Afnemende smaak en geur	Depressie	Boodschappen doen	Kauwproblemen
Verminderde mobiliteit	Angst	Mogelijkheid om eten te bereiden	Slikproblemen
Vertraagde opname voeding	Eenzaamheid	Financiële status/armoede	Ziekte
Ontregeling van het verzadigings-gevoel	Veranderingen in de levenssituatie	Minder dagelijkse dingen kunnen uitvoeren	Medicijnen
Minder maagzuur	Verdriet	Alleen eten	Alcohol-verslaving
Minder vetvrije lichaamsmassa	Zwaarmoedigheid		Dementie

Bron: Website Stuurgroep Ondervoeding

…en veel negatieve gevolgen

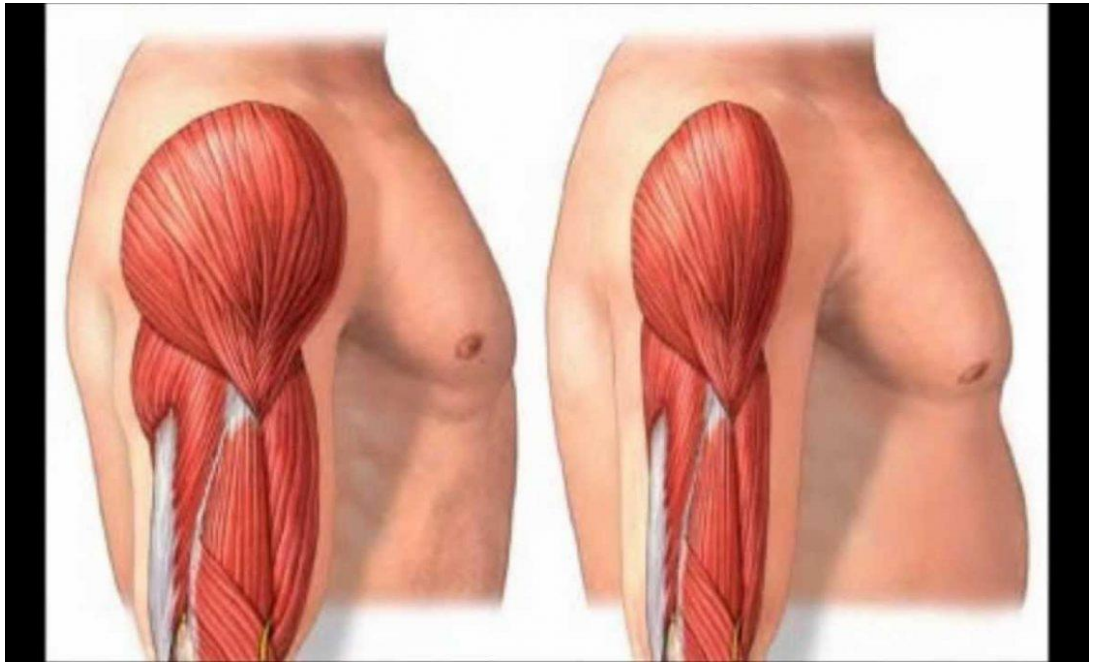


Bron: Website Stuurgroep Ondervoeding

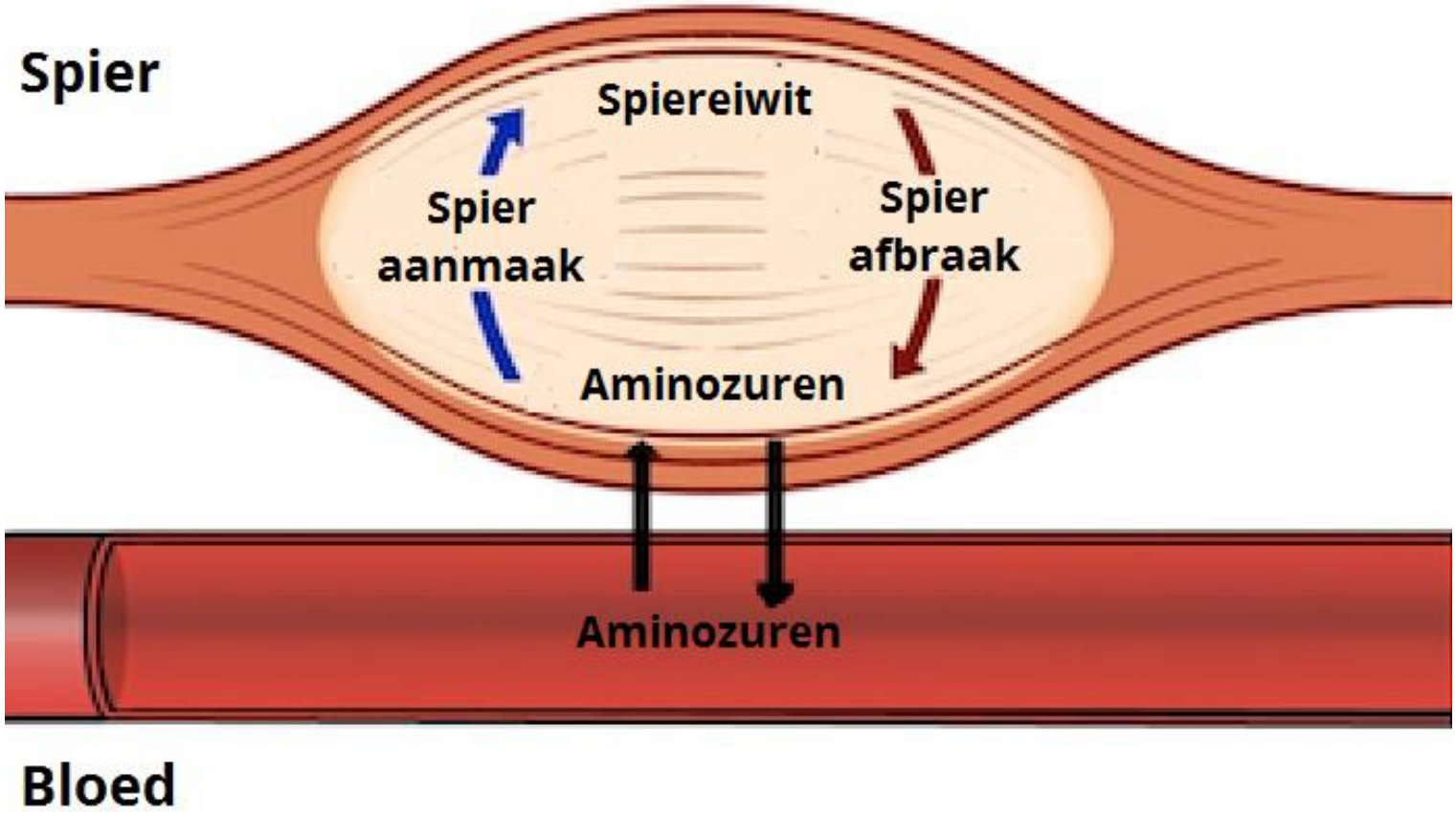
Bij ondervoeding zijn eiwitten belangrijk

Eiwitten: bouwstoffen voor spieren

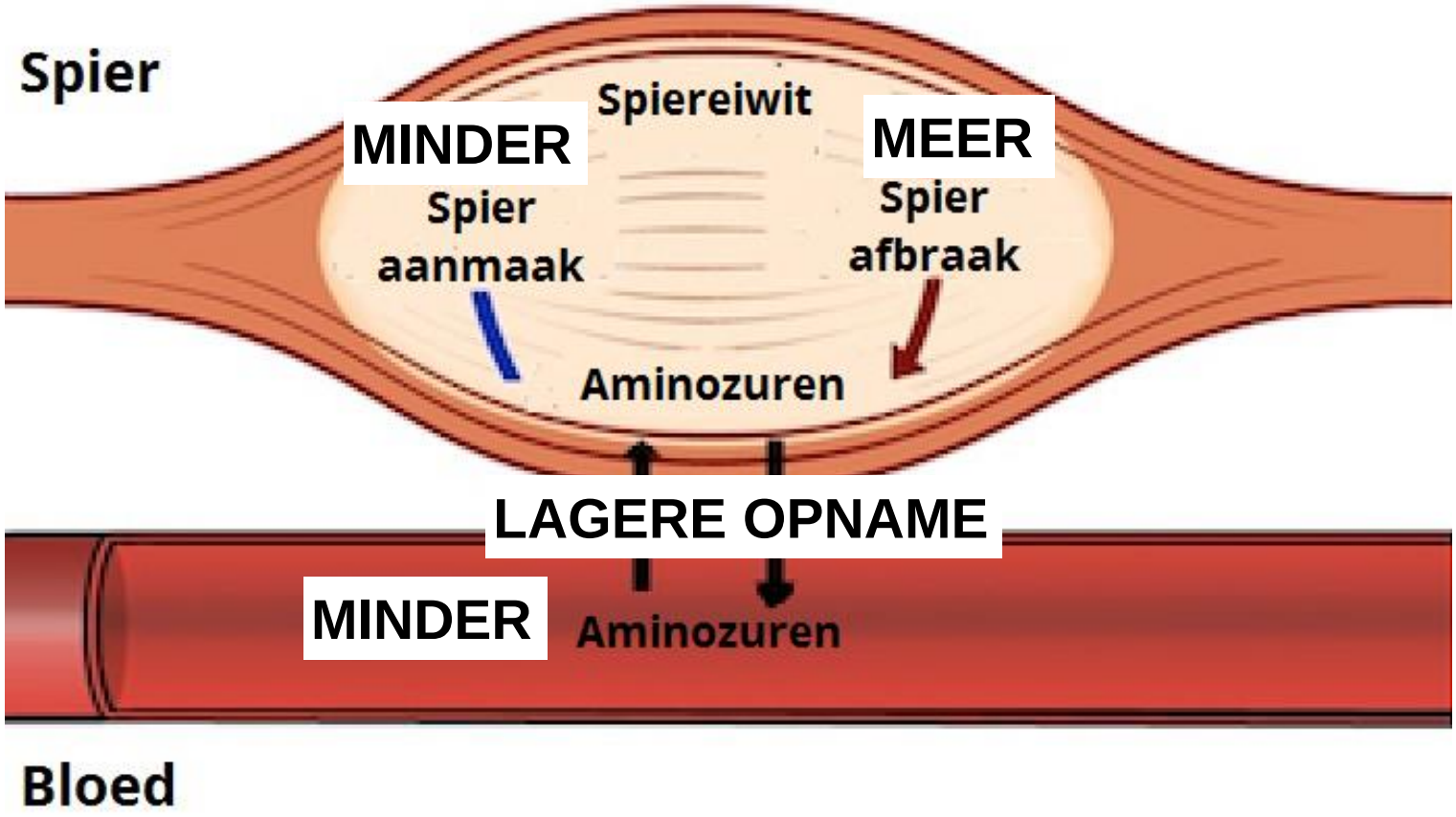
Ouderen moeten meer eiwitten consumeren dan volwassenen



Eiwitten zijn de bouwstoffen van spieren



Verminderde opname en aanmaak bij ouderen

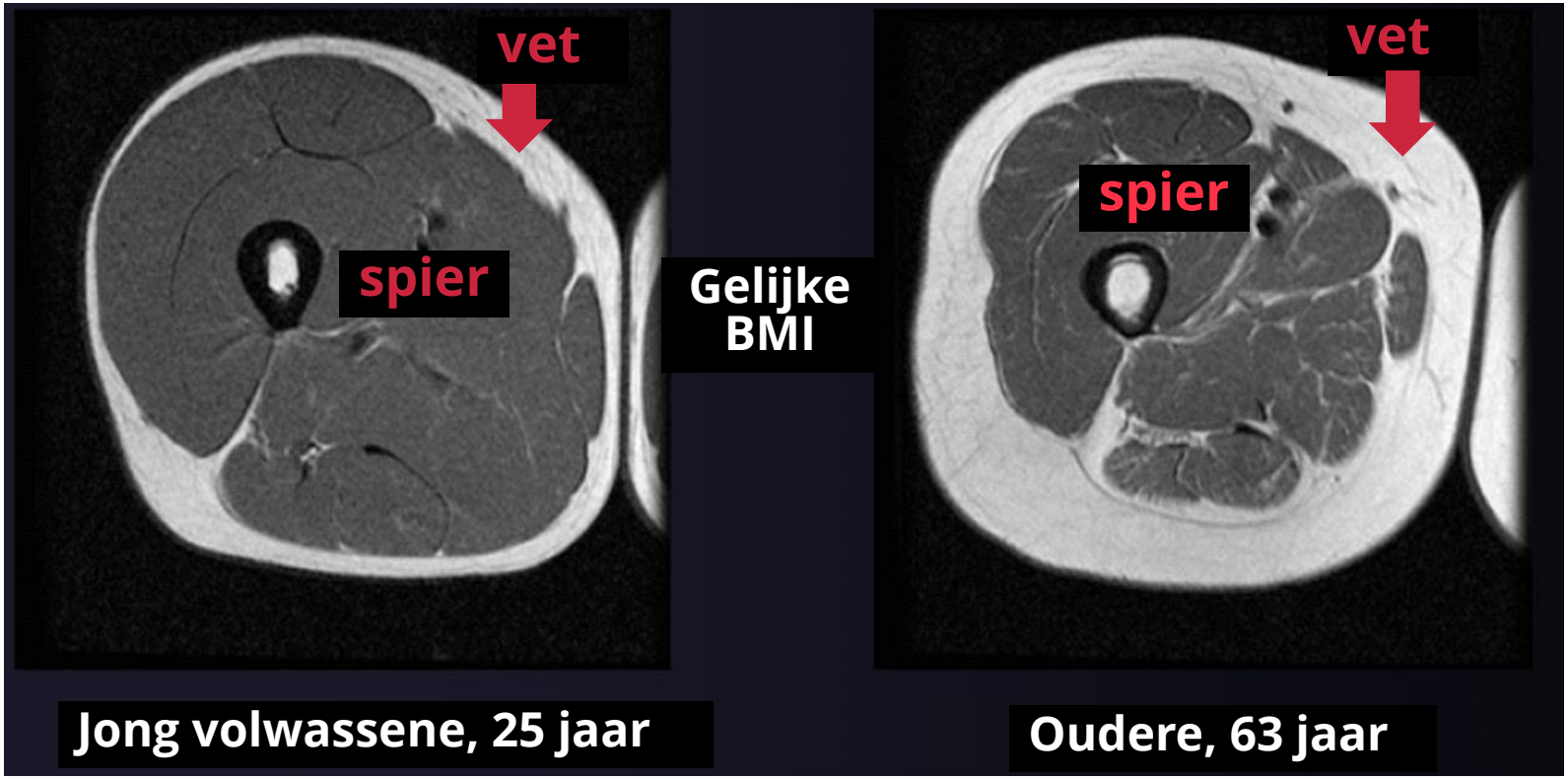


Ondervoeding is lastig te zien…

Als je aan iemand kan zien dat hij is afgevallen, dan gaat het al om meerdere kilo’s = eigenlijk al te laat.

Soms zie je het niet eens aan de weegschaal of aan de buitenkant.

Zie dwarsdoorsnede van deze dijbenen



Verlies spiermassa gaat snel!

Een gezond mens verliest bij een week verplichte bedrust 1,5kg spiermassa; bij ouderen kan dat nog meer zijn.

Ouderen hebben 12 tot 24 weken nodig om 1.5 kg aan spieren op te bouwen…

… d.m.v. 2 wekelijkse krachttraining in combinatie met eiwitsuppletie

Bron: Drummond et al. (2012); Tieland et al. (2012)

Daarom verschillende eiwitbehoeften

Gezonde volwassenen
0,8g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag

Ouderen
1,0g/kg/dag

Chronisch zieke ouderen
1,2-1,5g/kg/dag

En het liefst ook nog minstens 25g eiwit per maaltijd, in één keer

Voorbeeld met iemand van 80kg

Gezonde volwassene
80 x 0,8 = 64g eiwit

Oudere
80 x 1,2 = 96g eiwit

Chronisch zieke oudere
80 x 1,5 = 120g eiwit

En dat is nou net waar de schoen wringt…

Maar wat als ze juist minder consumeren, omdat ze steeds minder eetlust hebben?

Leuk, die aanbevolen hoeveelheden…

Voorbeeld met iemand van 80kg

Gezonde volwassene
80 x 0,8 = 64g eiwit

Oudere
80 x 1,2 = 96g eiwit

Chronisch zieke oudere
80 x 1,5 = 120g eiwit

Schijf van Vijf Voedingscentrum als richtliin

Vrouw | Man

70 Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 3-4 bruine / volkoren boterhammen
- 3 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees
- 15 gram ongezouten noten
- 4 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 35 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5-2 liter vocht

Vrouw | Man

70 Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 4-6 bruine / volkoren boterhammen
- 4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees
- 15 gram ongezouten noten
- 4 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 55 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5-2 liter vocht

Bron: Website Voedingscentrum

Eiwitrijke opties voor ontbijt & lunch

Wat we vaak zien:
Beschuit met jam, alleen fruit, wit bolletje soppen in melk

Betere alternatieven zijn:

Tussendoortjes

Wat we vaak zien:
Koekjes, chocolade, zoutjes

Betere alternatieven zijn:

Warm eten: vooral niet overslaan!

En er zijn natuurlijk ook andere opties

Lokale maaltijdservices

Landelijke maaltijdservices

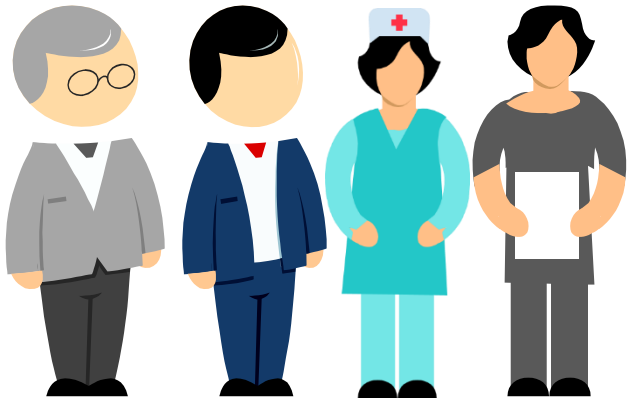
Kant-en-klaarmaaltijden van de slager

Kant-en-klaarmaaltijden van de supermarkt

Samen eten bij huizen van de wijk / seniorencentra

Meer tips

goedgevoedouderworden.nl
voedingscentrum.nl
stuurgroepondervoeding.nl

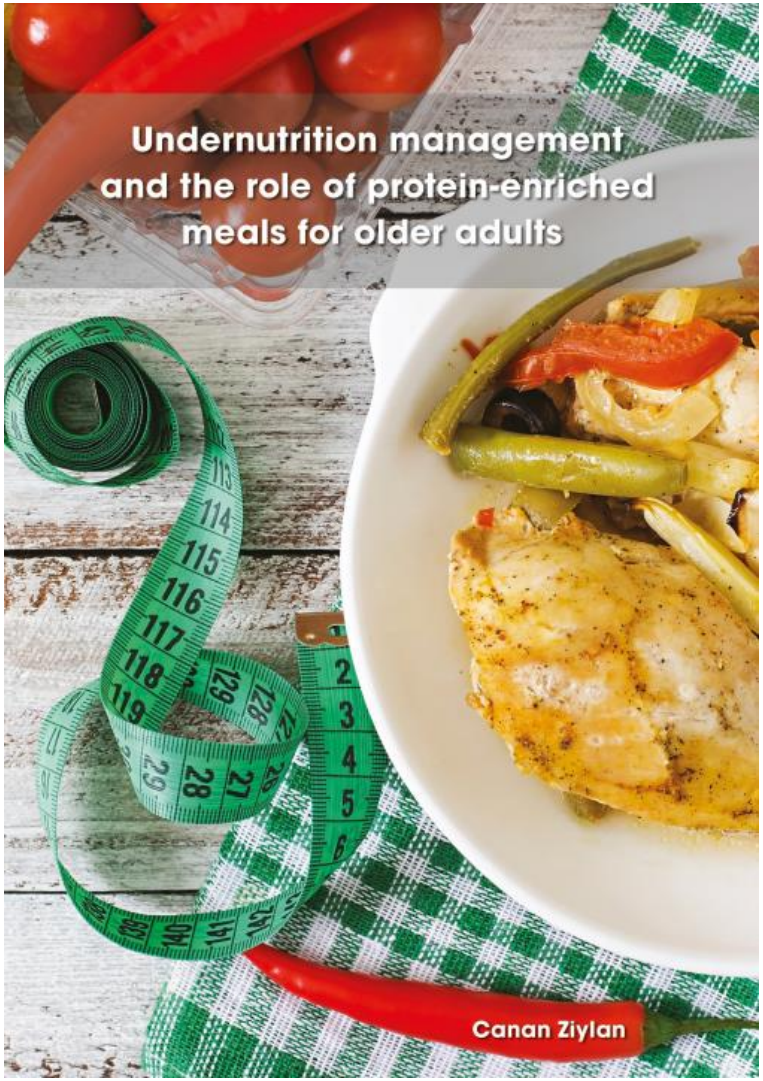


Vragen?

Dr. Canan Ziylan,
voedingswetenschapper

Onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie
Docent HBO Verpleegkunde

c.ziylan@hr.nl

overtref jezelf

HOGESCHOOL ROTTERDAM