

De diëtist(e)

Als u ondanks een "optimale voeding", er niet in slaagt uw gewicht stabiel te houden, dan is de hulp van een diëtist aangewezen. Hij/zij zal samen met u nagaan welke problemen er zijn en wat er kan gedaan worden om een evenwichtige voedselopname te garanderen. Hierbij houdt hij/zij rekening met uw persoonlijke voedingsbehoefte, uw mogelijkheden (bijvoorbeeld kauwproblemen), uw ziekte en behandeling en uw natuurlijk individuele wensen.

Even met vakantie, wat dan?

Als u voor een tijdje logeert bij familie, dan is het belangrijk dat u eetadvies van het rusthuis blijft volgen. Ga wekelijks op de weegschaal staan. Als uw gewicht daalt (meer dan 3 kg per maand) is het raadzaam om contact op te nemen met de verantwoordelijke voeding van uw rusthuis, uw huisarts of diëtist.



Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voeding of over uw dieet, dan kunt u altijd terecht bij de voedingsdeskundige, verpleegkundige of diëtiste van Medirest.



Senioren & voeding

Inleiding

Heeft u de laatste maanden zonder het te willen gewicht verloren en/of heeft u een verminderde eetlust, dan loopt u het gevaar uw lichaam (ernstige) schade te berokkenen door het onvoldoende voedingsstoffen te geven.

Om erger te voorkomen, moeten er een aantal maatregelen worden genomen. In het rusthuis krijgt u daarom een optimale voeding aangeboden. Deze folder probeert u een inzicht te geven waarom en hoe u en uw omgeving u kan helpen bij het (vaak onderschat) probleem van ondervoeding.

Het is heel belangrijk dat u voldoende eet EN drinkt. Als uw lichaam voldoende voedsel kan opnemen, voelt u zich sterker, bent u alerter, uw weerstand wordt groter, ontstekingen/infecties krijgen minder kans en wonden genezen sneller.

Screening op ondervoeding

Toen u in het rusthuis aankwam is men nagegaan of u recent gewicht heeft verloren en of dit bewust was. Men vroeg u ook naar uw eetlust. Met deze "screening" probeert men te bepalen of uw lichaam voldoende voeding krijgt en of u een risico loopt op algemene lichamelijke verzwakking.

Is dit laatste het geval, dan krijgt u naast de 3 maaltijden nog 2 tussendoortjes extra aangeboden. Met deze tussendoortjes probeert men uw voedingstoestand terug op peil te brengen of minstens gelijk te houden.

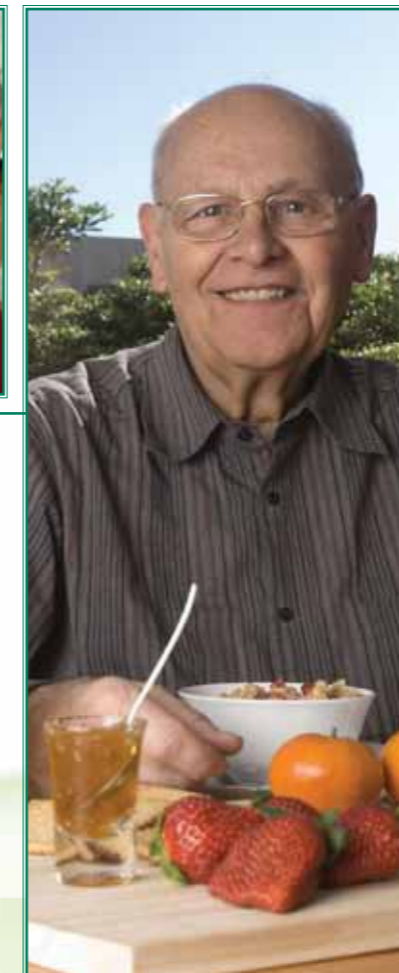
Hierdoor gaat u minder of niet meer afvallen, tot zelfs licht aan gewicht winnen, waardoor uiteindelijk uw weerstand terug opgebouwd wordt en u minder snel ziek wordt en/of ook sneller geneest.

Optimale voeding

In het geval van preventie en behandeling van ondervoeding spreekt men van "Optimale voeding". Deze voeding wil het individuele probleem van ondervoeding aanpakken. Er worden weinig magere producten aangeboden omdat zij weinig calorieën aanbrengen. Volle en calorierijke levensmiddelen krijgen de voorkeur.

Wat dient u minimum dagelijks te eten en te drinken:

Brood (of beschuit)	tenminste 3 sneetjes (of 6 beschuiten)
Kaas of vleeswaren	3 à 4 plakken
Melk en melkproducten:	3 bekertjes / porties
Fruit of vruchtensap:	2 stuks of 2 glazen
Vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram (= een normale portie)
Aardappelen	tenminste 3 stuks (= een normale portie)
Groente	3-4 opscheplepels (= een normale portie)
Boter of margarine	tenminste 30 gram



Enkele praktische tips om uw voeding calorierijker te maken, zijn:

- Besmeer het brood royaal met boter of margarine
- Gebruik regelmatig volle zuivelproducten of vruchtensappen tussendoor
- Gebruik bij voorkeur geen rauwkost, dit bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.
- In plaats van vlees of vis bij de warme maaltijd kunt u ook een omelet of een vegetarisch gerecht nemen. Lukt dit niet neem dan extra vleeswaren/kaas bij het brood (of uit het vuistje) of gebruik een gekookt ei extra.
- Beperk voedingsmiddelen met weinig voedingsstoffen zoals bouillon, koffie of thee.
- Voeg room toe aan uw koffie/thee en suiker in plaats van caloriearme zoetstof

Factoren die de eetlust positief stimuleren:

- Probeer zoveel mogelijk in het restaurant te eten in plaats van alleen op de kamer. Immers "zien eten, doet eten"
- Vraag uw bezoeker iets mee te nemen wat u lekker vindt (bijvoorbeeld, een gebakje)
- Nuttig samen iets met uw bezoeker, bijvoorbeeld een kopje koffie met een koekje
- Maak van elke maaltijd een (mini)feest

Voldoende drinken

Voldoende drinken is heel belangrijk om alle afvalstoffen via de nieren uit het lichaam te verwijderen. 2 liter vocht per dag is de normale maatstaf, wat overeenkomt met 12 à 13 glazen of 10 bekertjes of 16 tassen/kopjes. Verdeel de drank over de hele dag. Tracht bij elke maaltijd en drankronde minstens 2 glazen te drinken. Het liefst calorierijke dranken als fruitsap, limonade of volle melk.

U kan zelf nagaan of u voldoende drinkt: gaat u regelmatig plassen en is de kleur van uw urine licht van kleur? is het antwoord tweemaal ja, dan drinkt u genoeg.

OPGEPAST: wanneer u een vocht beperkt dieet volgt, moet u zich wel aan de voorgeschreven hoeveelheid vocht houden

Wegen

Gewicht verliezen kan een teken zijn dat uw lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig heeft. Tijdens uw verblijf in het rust- en verzorgingstehuis wordt u regelmatig gewogen zodat, indien nodig, tijdig maatregelen genomen kunnen worden.