

# Tips voor het behouden van een goede voedingstoestand bij ouderen

---

Dieetdienst



Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven



# IN DEZE BROCHURE

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>1 Inleiding</b>                                  | 4  |
| <b>2 Ons voedingsteam</b>                           | 5  |
| 2.1 Teamleden                                       | 5  |
| <b>3 Wat is een optimale voeding?</b>               | 6  |
| <b>4 Algemene leefstijladviezen en voedingstips</b> | 7  |
| <b>5 Voedingsadviezen</b>                           | 9  |
| 5.1 Tips voor broodmaaltijden                       | 9  |
| 5.2 Tips voor bij de warme maaltijd                 | 11 |
| 5.3 Tips voor tussendoor                            | 12 |
| 5.4 Tips voor energierijke dranken                  | 13 |
| 5.5 Tips bij vermoeidheid                           | 14 |
| 5.6 Tips bij dementie                               | 14 |

# 1 INLEIDING

In het ziekenhuis is er een voedingsteam aanwezig dat:

- je voedsel-inname en gewicht opvolgt gedurende de hospitalisatie.
- indien nodig aanpassingen doorvoert om je voeding te optimaliseren.

Wanneer je echter naar huis gaat, is het aan jou om je voedingstoestand op peil te houden.

Daarom deze brochure met praktische tips om de voeding te verrijken.

## 2 ONS VOEDINGSTEAM

Het voedingsteam is een multidisciplinaire groep van gezondheidsmedewerkers met kennis over voeding die zich inzetten om de voeding van de patiënten, zeker deze met een risico op ondervoeding, te optimaliseren.

Dit doen we door tijdens een ziekenhuisopname de voeding te optimaliseren in functie van de noden.

Deze brochure bieden we aan om patiënten na ontslag te helpen een optimale voedingstoestand te behouden.

### 2.1 Teamleden

- Geriater
- Diëtist(e)
- Chef-kok
- Apotheek
- Geriatrisch support team (GST)
- Paramedisch diensthoofd
- Stafmedewerkers
- Hoofdverpleegkundigen van verschillende eenheden
- Logopediste

# 3 WAT IS EEN OPTIMALE VOEDING?

Een optimale voeding levert voldoende voedingsstoffen om te voldoen aan de dagelijkse behoefte. Belangrijk hierbij zijn voldoende aanbreng van energie en eiwitten.

Bij ziekte, behandeling of een operatie heeft ons lichaam meer energie en eiwitten nodig (zelfs bij overgewicht). Het kan gebeuren dat je in deze periode net minder eetlust hebt en/of ongewenst gewicht bent verloren. Hierdoor wordt de kans op ondervoeding groter.

Ondervoeding kan nadelig zijn voor het verloop van je ziekte en herstel. Je voelt je minder goed, ook je spierkracht kan afnemen en er is een groter risico op het krijgen van complicaties. De opnameduur kan hierdoor langer worden.

**Goede voeding met voldoende energie en eiwit draagt bij aan een goede conditie en ondersteunt het genezingsproces**

**Energie** is brandstof en dus nodig om te kunnen bewegen, werken, denken en het lichaam warm te houden. Energie wordt vooral geleverd door vetten en koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding.

**Eiwitten** zijn bouwstenen, noodzakelijk voor opbouw en herstel van lichaamsweefsels zoals spieren en huid. Eiwitten worden vooral geleverd door producten van dierlijke afkomst.

# 4 ALGEMENE LEEFSTIJLADVIEZEN EN VOEDINGSTIPS

- Gebruik 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, middag– en avondmaal.
- Eet minstens 1 warme maaltijd per dag.
- Eet tussen de maaltijden door ook nog een kleinigheid.
- Koop geen producten waar “light”, “zonder(toegevoegde) suiker”, “0%vet” of “mager” op vermeld staat.
- Eet iets in de loop van de avond / voor het naar bed gaan.
- Zorg voor voldoende variatie:
  - In kleur zodat de maaltijden er aantrekkelijk uit zien.
  - In temperatuur: wissel koude en warme gerechten af.
  - In smaak: hartig, zoet, pikant, zout,...
  - In consistentie: mals, vloeibaar, vast (malse en vloeibare voeding kosten minder moeite om te eten.
- Breng de maaltijden op smaak door gebruik te maken van kruiden.
- Neem voldoende tijd om te eten.
- Eet in een rustige omgeving.
- Probeer – indien mogelijk – wat te bewegen, dat stimuleert de eetlust.
- Zorg voor een aangename sfeer aan tafel.

- Je smaak kan veranderd zijn door ziekte. Het zou kunnen dat voedingsmiddelen waar je normaal niet zo van houdt nu beter smaken.
- Heb je last van een droge mond? Zuig op een ijsblokje of snoepje. Dit stimuleert de speekselvorming
- Drink niet teveel tijdens de maaltijden.
- Maak royaal gebruik van vetstof, room en suiker:
  - Extra vetstof: in puree, op de boterham, bij de bereiding van vlees, groenten, soepen.
  - Extra room: in puree, koffie, melkdesserts, soep, saus.
  - Extra suiker: in koffie, thee, melkdesserts (pudding, yoghurt, flan ...).



# 5 VOEDINGSADVIEZEN

## 5.1 Tips voor broodmaaltijden

- Varieer met verschillende broodsoorten: bruin/wit brood, rozijnenbrood, suikerbrood, koffiekoeken, krentenbollen, worstenbroodje, wentelteefjes, beschuiten/crackers, geroosterd brood, sandwiches of pistolets...
- Een kom havermoutpap, griesmeelpap, broodpap, Brinta,... kan ter vervanging van de broodmaaltijd. Bereid deze pap met volle melk en wat suiker of honing. Een kom ontbijtgranen, muesli, granola met volle melk of yoghurt en wat suiker of honing kan ook.
- Besmeer het brood met echte boter.
- Beleg het brood royaal.
- Wissel eens af tussen hartig en zoet beleg en kies al eens voor wat calorierijker beleg zoals:
  - Vleessalade, kipsalade, americain préparé, paté, salami, vleesbrood, kipkap, spek, vissla ...
  - Kies voor kazen met een hoog vetgehalte (40+ kaas) zoals Franse kazen, roomkaas, vette smeerkaas, jonge en oude kaas ...
  - Choco, speculoospasta, hagelslag, pindakaas ...
  - Haring, maatje, gerookte zalm, heilbot ...

- Neem af en toe een warme snack bij de broodmaaltijd, zoals:
  - Gekookt ei, omelet, roerei, spek + ei.
  - Penssen met appelmoes.
  - Gehakbroodje, balletjes met krieken.
  - Vol-au-vent vulling.
  - Gebakken spek.
  - Soep met room, broodcroutons, vlees,...
- Soep kan de broodmaaltijd slechts vervangen als deze rijkelijk bereid is: met soepvlees/gehaktballetjes, vermicelli, aardappelen of een ander bindmiddel, gestoofde groenten en een scheutje room. Heldere bouillon of groentesoep levert niet voldoende energie. Deze soepen kunnen wel eetlustopwekkend werken en een half uurtje voor de maaltijd gedronken worden.
- Een broodmaaltijd kan ook regelmatig vervangen worden door:
  - Pannenkoeken, wentelteefjes.
  - Een pastagerecht zoals ravioli, macaroni ham en kaas, spaghetti bolognaise.
  - Croque monsieur, Hawaii, madame, vol-au-vent, bolognaise.

## 5.2 Tips voor bij de warme maaltijd

- Gebruik plantaardige olie, margarine of echte boter om te bakken en stoven.
- Soep kan je aanreiken met room, peulvruchten, aardappelen, vermicelli, vlees(balletjes), kip of vis. Indien je weinig eetlust hebt, kan je de soep beter al een uurtje voor de maaltijd eten.
- Kies regelmatig voor calorierijkere vlees –en vissoorten:
  - Gepaneerde vlees –en vissoorten zijn calorierijker.
  - Vette vissoorten zoals zalm, haring, paling, makreel...
  - Vette vleessoorten zoals: gehaktbereidingen, spek, stoofvlees, vol-au-vent, coq au vin, gemarineerd vlees, spiering, ribben, lamsvlees, gefrituurde snacks zoals bitterballen, curryworst...
- Als vlees niet goed lukt, kan je ter vervanging eens kiezen voor vis, een gebakken ei of omelet, groenteburger of andere vegetarische vleesvervangers of kan je eens koud vlees proberen (sneetje hesp, stukje kip, koude gehaktbal ...).
- Voeg wat saus of room toe aan de maaltijd. Je kan ook kiezen voor een koude saus zoals mayonaise, cocktailsaus ...
- Een pastagerecht zoals spaghetti bolognese, lasagne, macaroni met ham en kaas ... levert meer calorieën dan een klassieke maaltijd. Schakel dit ook eens in.
- In plaats van de aardappelen te koken kan je afwisselen met frieten, kroketten, gebakken aardappelen, (groente)puree bereid met room, koude aardappelen met mayonaise ...

- Stoof de groenten in plaats van ze enkel te koken en voeg eens een bechamelsaus, roomsaus, kaassaus of spekblokjes toe aan de groenten (bvb. bij boontjes, champignons, spruiten ...).
- Gebruik niet te veel rauwkost. Dit geeft snel een verzadigd gevoel en levert niet veel energie. Als je rauwkost eet, voeg hier dan altijd mayonaise, olie of een andere saus aan toe.
- Neem gerust een dessertje na de maaltijd: volle melkproducten zoals kwark, pudding, yoghurt, roomijs, platte kaas en vla of wat fruitmoes, stukje gebak ...

### 5.3 Tips voor tussendoor

- Probeer tussen de maaltijden ook iets te eten.
- Kies voor tussendoortjes die wat extra energie leveren:
  - Hartige snacks zoals: blokjes kaas, salami, plakjes charcuterie, chips, (zoute) nootjes, toastjes met paté, vis- of vleessalades, olijven.
  - Zoete tussendoortjes zoals koekjes, cake, gebakjes, chocolade, roomijs, volle yoghurt (met fruit).
- Fruit:
  - Vers fruit: bananen, kersen, druiven, mango en ananas leveren meer energie.
  - Gesuikerde fruitmoes, fruit op siroop, fruitsap, fruitsalade met ijs, slagroom of volle yoghurt of platte kaas.
  - Gedroogd fruit, rozijnen.
  - Gekonfijt fruit.

- Melk en melkproducten:
  - Volle melkproducten zoals volle (fruit)yoghurt, Griekse yoghurt, plattekaas met fruit, pudding bereid met volle melk/room.
  - Roomijs met chocoladesaus, karamelsaus, fruitsaus, slagroom.
  - Gesuikerde karnemelk.
  - Volle melk, melkdrank met fruit (Fristi), chocolademelk.
  - Soja of een andere plantaardige melk met vanille, chocolade, fruitsmaak.
  - Sojadesserts of op basis van een andere plantaardige melk.

## 5.4 Tips voor energierijke dranken

Alle dranken zijn toegestaan, maar alcoholische dranken worden best geconsumeerd na overleg met de arts. Gesuikerde dranken leveren vooral energie terwijl melkdranken veel eiwitten aanbrengen.

- Volle melk, chocolademelk , vruchtenmelk (zoals Fristi).
- Koffie of thee met suiker en volle melk, volle koffiemelk of (opgeklopte) room.
- Cappuccino, Weense koffie of andere koffiespecialiteiten (uit een zakje).
- Vruchtensap (sinaas, appel/kers, druivensap,...).
- Milkshake op basis van volle melk en roomijs.
- Frisdranken.
- Grenadine of siroop.

## 5.5 Tips bij vermoeidheid

- Rust voor de maaltijd.
- Gebruik het ontbijt voordat je gaat wassen.
- Eet vaker kleinere porties per dag.
- Eet langzaam en rustig.
- Neem voeding met een malsere consistentie aangezien kauwen bij vermoeidheid ook een inspanning kan vragen.
- Laat vrienden of familie boodschappen voor je doen.

## 5.6 Tips bij dementie

- Probeer fingerfood (\*) indien de patiënt het bestek niet meer weet te gebruiken
- Maak het eetgebeuren gezellig, houd de persoon gezelschap tijdens het eten.
- Laat het eten niet te lang staan zodat de persoon er niet kan mee beginnen te knoeien.
- Dring geen voedsel op.
- Biedt niet te veel keuzes aan om de patiënt niet te veel te verwarren.

*(\*) Fingerfood = is het op zodanige wijze aanbieden van de maaltijd zodat deze met de vingers gegeten kan worden. Voeding die je met je vingers kan opeten zonder dat die uit elkaar valt.*

Het is niet zo aangenaam om door iemand anders een lepel/vork in je mond geduwd te krijgen. Door fingerfood aan te bieden, kan de patiënt op zijn/haar eigen tempo de hapjes rustig opeten



Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Dieetdienst, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00168-NL
- Datum van laatste aanpassing: 25-02-2025
- Auteur: Silke Neels
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via [communicatie@hhleuven.be](mailto:communicatie@hhleuven.be).

*Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.*



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven  
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven  
[www.hhleuven.be](http://www.hhleuven.be)