

# Ik wil (verdere) ondervoeding voorkomen

---

## In het kort

---

- Eet volgens de aanbevolen basisvoeding om genoeg energie en voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Eet regelmatig en maak het eten smakelijk en gezellig.
- Zorg dat u gezonde voeding op voorraad heeft.
- Kies eten dat gemakkelijk is klaar te maken.
- Zorg dat u regelmatig beweegt en rook niet.
- Bespreek deze adviezen met uw huisarts.

## Wat kunt u zelf doen tegen ondervoeding?

---

Het is meestal niet zo gemakkelijk om weer genoeg en gezond te gaan eten. Het kan helpen om de volgende adviezen met iemand (familie, uw huisarts) samen door te nemen.

### Gezond eten

- Ga na of u gezond en genoeg eet. Schrijf een paar dagen op wat u allemaal eet en drinkt, op welk moment van de dag en hoeveel ongeveer. Dus niet alleen de maaltijden maar ook de hapjes en drankjes tussendoor. Uw huisarts en u bespreken dan samen hoe u uw voedingsgewoontes zou kunnen aanpassen om genoeg energie en voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Bekijk de aanbevolen basisvoeding en kijk of u zelf aan deze hoeveelheid voedingsmiddelen toekomt. Pas uw boodschappenlijst zo nodig aan.
- Zorg voor een voorraad gezonde voeding. Als u zelf geen boodschappen kunt doen, vraag dan of een goede buur, vriend of familie u hierbij wil helpen. Vaak vinden anderen het juist fijn als zij kunnen helpen, bijvoorbeeld door samen of voor u boodschappen te doen. De voorraad gezonde voedingsmiddelen is voor de dagen dat het niet lukt om boodschappen te doen.

### Geef aandacht aan de maaltijden

- Eet op vaste tijden, in ieder geval drie maaltijden per dag, het liefst op vaste tijden. Lukt dit u slecht, dan kunt u vijf tot zes keer per dag een kleine maaltijd nemen. Als iemand u dagelijks verzorgt, kunt u daar een eetplan mee maken: drie, vier of zelfs zes keer per dag op vaste tijden even iets eten.
- Maak het eten smakelijk en gezellig. Als het eten u tegen staat kan het lastig zijn om de dagelijkse maaltijden vol te houden. Bedenk manieren waardoor het gemakkelijker en aantrekkelijker wordt. Zorg voor afwisseling in het eten en kies vooral ook gezonde dingen die u lekker vindt.  
Spreek af dat u samen met iemand gaat koken. Probeer nieuwe, recepten en eet het samen op. Gezelligheid en lekker eten zullen zeker helpen.  
Forceer niet maar kijk of u iedere dag een stapje kunt maken. Dan gaat u zich vanzelf fitter voelen.

### Maak het uzelf makkelijk

- Kies eten dat gemakkelijk is klaar te maken. In bijna elke supermarkt kunt u gezond eten kopen dat al gedeeltelijk of helemaal is voorbereid. Voorgesneden groenten en voorgekookte aardappelen zijn prima. Gebruikt u vaker kant-en-klarmaaltijden, neem dan extra rauwkost of een stukje fruit of vruchtenmoes bij de maaltijd. Of neem regelmatig een maaltijdsalade.

Heeft u weinig kracht of beweegt u moeilijk, dan is aangepast keukengerei handig. Bijvoorbeeld een speciale blik- en potopener en een makkelijk te hanteren afgietdeksel. Bij de thuiszorg kunt u informatie over deze hulpmiddelen krijgen.

- Laat zo nodig uw warme maaltijd thuis bezorgen. Zorg dat u bestelt bij een zaak die let op gezonde voeding. U kunt ook gebruik maken van de maaltijdverzorging, zoals Tafeltje-dekje. Meestal is er een keuzemenu. Via de huisartsenpraktijk, de thuiszorg of de wijkkrant kunt u het adres van Tafeltje-dekje of andere maaltijdverzorger in uw regio achterhalen. Probeer, als het kan, tussendoor ook zelf te koken.

## Zorg voor voldoende beweging

- Beweeg regelmatig. Maak elke dag een wandeling of doe, als u niet naar buiten kunt, een paar oefeningen voor het open raam. Daardoor voelt u zich fitter en heeft u meer eetlust. Kijk of het lukt om uiteindelijk iedere dag een halfuur extra te bewegen. Probeer ook andere manieren van bewegen, zoals fietsen, zwemmen of tuinieren.

## Stop met roken

- Rook niet en eet in een rookvrije omgeving. Dan proeft u meer en smaakt het eten u beter.

## De aanbevolen basisvoeding

---

Met deze voedingsmiddelen krijgt u genoeg energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. Gebruik de lijst als u boodschappen gaat doen of laat doen.

Gebruik gemiddeld per dag:

- Minimaal 1½ liter drinkvocht waarvan 500 ml melk (=3 glazen) of melkproducten. Bent u ouder dan 70, dan mag u 650 ml. Neem bij voorkeur dranken waar calorieën en voedingsstoffen in zitten, zoals volle melkproducten, vruchtensappen en ontbijtdranken. Neem geen lightproducten of dranken die met zoetstof gezoet zijn.
- 6 of 7 sneden bruinbrood of volkorenbrood (of vervanging van brood); boven de 50 jaar mag u 5 of 6 sneetjes; boven de 70 jaar 4 of 5 sneetjes.
- 1 ½ plak kaas (30 gram).
- 1 plakje vleeswaren (15 gram).
- 2 porties fruit (200 gram) of vers geperst fruit, zoals sinaasappelsap.
- 4-5 aardappelen of 4-5 grote lepels (of 200-250 gram) gekookte rijst, pasta of peulvruchten; boven de 50 jaar mag u 3-4 lepels (of 150-200 gram); boven de 70 jaar 2-4 lepels (of 100-200 gram).
- 3 tot 4 grote lepels groente (200 gram).
- (100 gram) vlees, vis, gevogelte, ei of plantaardig product, zoals tahoe of tempeh.
- 5 gram margarine of boter per boterham.
- 15 gram vloeibaar bak- en braadvet of olie om de warme maaltijd klaar te maken.

## Vervanging van brood

Het zal meestal niet lukken om meteen 5 sneden brood per dag te eten. Misschien helpt het als u een boterham vervangt door:

- een schaaltje pap, zoals havermout-, griesmeel-, rijst- of karnemelksepap;
- een schaaltje yoghurt met muesli of fruit;
- 2 beschuiten of sneetjes knäckebröd;
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood;
- 1 sneetje roggebrood;
- 1 plak ontbijtkoek.

## Extra vitamines en mineralen

Neem zo nodig extra vlees of kaas op brood, en volle melk of yoghurt bij de tussenmaaltijden. Voedingsmiddelen met extra vitamines en mineralen, of producten die de voeding vervangen (drinkvoeding) zijn zelden nodig.

Bij ernstige ondervoeding kan de diëtist deze producten voorschrijven.

## Gezonde voeding op voorraad

Zorg voor voorraad gezonde voedingsmiddelen in huis voor de dagen dat het niet lukt om boodschappen te (laten) doen.

Kies als basisvoorraad voor een broodmaaltijd:

- brood in de diepvries; beschuit, roggebrood of knäckebröd;
- vleeswaar voorverpakt of in de diepvries;
- muesli, cruesli of Brinta;
- lang houdbare (gesteriliseerde) melk, yoghurtdrink of chocolademelk;
- kuipje margarine;
- (smeer)kaas of een stukje kaas;
- pot jam, appelstroop en/of honing.

Kies als basisvoorraad voor de warme maaltijd:

- rijst of pasta;
- vlees, vis, kip- of kalkoenfilet in de diepvries;
- een doosje eieren;
- diepvriesgroente of groente in blik of pot (bijv. tomatensaus);
- margarine of olie;
- fruit of vruchtenmoes in pot of blik.

## Hoe gaat het verder met ondervoeding?

---

Weeg u een keer per week op dezelfde weegschaal. Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen.

Als u onbedoeld veel afvalt, bespreken uw huisarts en u regelmatig hoe het gaat. De huisartsenpraktijk kan u begeleiden en verder ondersteunen.

Soms is het nodig dat de diëtist u helpt bij de keuze en samenstelling van uw voeding. U krijgt dan ook tips om het eten voor u gemakkelijker te maken.

## Meer informatie over voeding

---

Voor meer informatie over voeding kunt u terecht bij het [Voedingscentrum](#).

**Bron-URL:** <http://thuisarts.nl/ondervoeding/ik-wil-verdere-ondervoeding-voorkomen>