



'Ouder worden en goed eten' 1

Deze week start de artikelenreeks 'Ouder worden en goed eten'. Door goed te eten kunt u de kwaliteit van uw leven verbeteren en gezondheidsproblemen op latere leeftijd voorkómen. Eetgewoonten hebben invloed op gezondheid en fitheid.

Boodschappen doen kan bij het ouder worden lastiger zijn. U heeft niet altijd fut om zelf te koken. Of u ziet het belang van goede voeding niet. Gezond eten en voldoende beweging verkleinen de kans op ziekten aanzienlijk. Goed eten voorkómt beperkingen in het functioneren, belangrijk dus als u ouder wordt. Het gebruik van medicijnen kan in bepaalde situaties zelfs afnemen bij goede voeding. Goed eten draagt bij aan een optimale weerstand. Daarom is goed eten bij het ouder worden zo belangrijk.

Wat is ondervoeding?

Als u niet goed eet of te weinig eet, raakt u ondervoed. Als voeding te weinig brandstof en bouwstenen levert, nemen de spiermassa en spierkracht af. U heeft dan minder zin om dingen te doen, u herstelt minder goed van ziekte. Misschien kunt u minder ver lopen dan voorheen. Of heeft u minder eetlust. Dit kan te maken hebben met uw voeding. Ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed raken. Voeding heeft een grote invloed op uw gezondheid en uw levenskracht. Voorkómen is beter dan genezen.

Artikelenreeks

GGD Hart voor Brabant en gemeente Vught hebben dit initiatief genomen. In de komende weken krijgt u informatie over wat goede voeding is en hoe u ondervoeding herkent. U krijgt adviezen van diverse zorgverleners o.a. een tandarts en een diëtist. Maar ook informatie over hoe u thuis met een beetje hulp goed kunt eten. En waar u in de gemeente Vught, na de lockdown, gezellig samen kunt eten. Hoe blijft u in beweging als u ouder wordt? Wat te doen als u problemen heeft met het doen van boodschappen? En waar u terecht kunt met uw vragen of voor meer informatie. Ook tijdens de huidige beperkingen door corona. Volgende week: Wat is nu goede voeding?

Durft u of kunt u geen boodschappen doen?

Neem dan contact op met de Boodschappendienst van Vught voor Elkaar Helpt. Telefoon: 06 – 518 666 60. Of mail naar info@vughtvoorelkaar.nl

Weet u dat diverse Vughtse leveranciers gratis of tegen een geringe vergoeding uw boodschappen thuisbrengen?



'Ouder worden en goed eten' 2

Eetgewoonten hebben invloed op gezondheid en fitheid. Welke voedingsmiddelen moet u dagelijks eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen? Informatie en tips om goed te eten.

Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig. Voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Die krijgen we binnen via onze voeding. Het lichaam haalt daaruit de stoffen die nodig zijn om het lichaam op te bouwen en te onderhouden. Als we deze voedingsstoffen verteren, levert dat ook energie op. Die hebben we nodig om te kunnen bewegen. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft adviezen over de voedingsmiddelen die dagelijks nodig zijn: Wat is goed eten?

- Eet veel groente (250 gram per dag) en twee porties fruit
- Neem vooral volkorenproducten (brood, pasta en zilvervliesrijst)
- Minder vlees, varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Gebruik genoeg magere en halfvolle zuivel zoals melk, yoghurt en kaas
- Zachte of vloeibare vetten zoals olie, halvarine en vloeibare bak- en braadvet
- Drink voldoende vocht zoals kraanwater, thee en koffie.
- Neem minder suiker, zout en bewerkte producten. Sla geen maaltijden over! Goed eten is níét duurder.

Tips:

- Spreid de dagelijkse portie groente over de dag. Denk aan plakjes komkommer op brood, snacktoematjes of wortels onderweg, een salade bij de lunch, restjes groente door de omelet en natuurlijk gewoon bij het avondeten. Ook groentesoep is een goed alternatief.
- Volkorenbrood eten is een makkelijke manier om elke dag vezels, ijzer en B-vitamines binnen te krijgen. Neem ook een keertje havermout of muesli in plaats van brood.
- Voorbeeld van een weekindeling: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rund- of varkensvlees en 2 dagen kip of ander gevogelte. –
- Besmeer boterhammen met zachte margarine of halvarine, een simpele manier om vet binnen te krijgen en daarmee ook de vitamines A, D en E.
- Advies aan vrouwen tussen de 50 en 70 jaar: neem dagelijks een supplement van 10 microgram vitamine D. Vrouwen en mannen vanaf 70 jaar 20 microgram vitamine D per dag.

Dagelijks bewegen wekt de eetlust op. Maak een korte wandeling.

Meer informatie en tips op: www.voedingscentrum.nl

Volgende week: Hoe herkent u ondervoeding en wat kunt u er zelf aan doen?



'Ouder worden en goed eten' 3

De kans op ondervoeding wordt vaak onderschat. Ouderen lopen een risico. Eetlust en activiteiten nemen vaak af bij het ouder worden waardoor men ongemerkt mogelijk minder eet dan het lichaam nodig heeft. Als u niet goed eet of te weinig eet, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding.

Hoe herkent u ondervoeding?

Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen. Of dat u meer moeite krijgt met de dagelijkse dingen. Dit kan te maken hebben met uw voeding. Heeft u de laatste tijd minder eetlust? Zit uw kleding losser? Bent u afgevallen? Het lichaamsgewicht kan altijd wat schommelen maar als u in een half jaar meer dan 6 kg of de laatste maand meer dan 3 kg onbedoeld bent afgevallen, óók bij overgewicht, ga dan naar uw huisarts. Ook als uw kleding te ruim gaat zitten of uw horloge en sieraden losser. Maak er een gewoonte van om uzelf iedere maand op een vaste dag en tijdstip te wegen en noteer uw gewicht. Trek op tijd aan de bel, ook als u twijfelt of er sprake is van ondervoeding. Hoe eerder ondervoeding wordt herkend, hoe beter het kan worden behandeld.

Tips om verder gewichtsverlies te voorkomen

- Neem om de 2 à 3 uur iets te eten en te drinken
- Kies voor producten met veel eiwit zoals melk(producten), (smeer)kaas, vlees(waren), vis maar ook noten en pinda's
- Neem vaker iets tussendoor zoals een cracker of beschuit met boter en (smeer)kaas of een handje noten
- Drink tussendoor ook eens een beker (volle) melk, karnemelk, drinkyoghurt of chocolademelk
- Besmeer het brood royaal met boter of margarine, beleg uw brood met een dubbele portie hartig broodbeleg
- Voeg boter, room of ongeklopte slagroom toe aan soep, aardappelpuree, groente, pap en nagerechten.

Overleg met uw huisarts of diëtist als u twijfelt of de tips passen bij uw dieet of aandoening.

Meer informatie over ondervoeding bij Yvette Bezemer. Zij is bereikbaar via Wegwijs+, telefoon: 073- 6580750.

Meer informatie op: www.goedgevoedouderworden.nl en www.voedingscentrum.nl

Volgende week: het belang van een goed gebit



'Ouder worden en goed eten' 4

Of u geniet van lekker eten en drinken, hangt ook af van de gezondheid van uw mond. Met een gezonde mond kunt u ook beter praten, lachen en zingen! Een gezonde en frisse mond is belangrijk voor uw gezondheid én uw levensgeluk.

Misschien komt u minder vaak bij de tandarts. Het kan zijn dat u vaker iets zoets eet dan normaal. Mondzorg kan makkelijk op de achtergrond raken. Ongemerkt kunnen serieuze klachten ontstaan. Blaren door een slecht passend kunstgebit, eetproblemen of een minder frisse adem. Ook is er verband tussen mondgezondheid en diabetes, hart- en vaatziekten, longontsteking en ondervoeding. Op oudere leeftijd of door medicijngebruik wordt er soms minder speeksel aangemaakt. De mond is dan droger.

Dat kan leiden tot een andere smaak of problemen met slikken of kauwen. Weet u dat goed kunnen kauwen belangrijk is voor het denkvermogen en geheugen? Kauwen stimuleert de doorbloeding van de hersenen.

Ouderdomsproof gebit

Moet u bij het ouder worden nog wel iets laten doen aan uw gebit? Het antwoord is simpel: ja. Juist de oudere mond heeft aandacht nodig, óók tijdens de coronacrisis. Bezoek de tandarts regelmatig voor controle. Ook als u een kunstgebit heeft. Zorg bij klachten dat u er op tijd bij bent, dan kan de behandeling nog relatief eenvoudig zijn. En u voorkomt dat klachten erger worden. Een gezond gebit heeft invloed op uw totale gezondheid. U kunt zelf veel doen om uw mond gezond te houden!

Tips

- Poetsen! Tandpoetsen vormt de basis voor een goede mondhygiëne. Poets twee keer per dag minimaal twee minuten. Het voorkomt dat u gaatjes krijgt en dat het tandvlees ontsteekt.
- Naar de tandarts! Bezoek de tandarts of mondhygiënist minstens twee keer per jaar als u natuurlijke tanden en kiezen heeft. Een volledig kunstgebit? Bezoek de tandarts of tandprotheticus dan minstens één keer per jaar. Maak eerder een afspraak als u klachten heeft zoals pijn of een slechte adem, een afgebroken tand of kies of problemen met kauwen of tandenpoetsen.
- Droge mond of lippen? Stimuleer speekselvorming met suikervrije kauwgom of suikervrije snoepjes. Het eten van iets licht zuurs kan helpen zoals een appel of komkommer. Droge lippen zijn te verhelpen door ze na elke poetsbeurt even in te smeren met een vette neutrale crème.
- U kunt een heleboel gezondheidsproblemen vermijden door uw mond en gebit goed te verzorgen.

Meer tips op: www.allesoverhetgebit.nl



'Ouder worden en goed eten' 5

Als u te weinig eet of niet goed eet, kan dat leiden tot een tekort aan voedingsstoffen en energie. Om goed te blijven eten, kunt u misschien wel wat hulp en adviezen gebruiken. Hulp en adviezen die passen bij uw persoonlijke situatie.

Hulp inroepen hoeft niet te betekenen dat u afhankelijk wordt van anderen. Vragen om informatie of hulp draagt juist er toe bij dat u de regie in eigen hand houdt. Vraag net zo lang door tot u precies weet wat het praktisch voor u betekent. Als u door beperkingen of klachten onvoldoende goed kunt eten, kunnen onderstaande zorgverleners u advies geven. Met goede tips zijn oplossingen soms verrassend simpel!

Adviezen van zorgverleners

- De diëtist helpt u met vragen op het gebied van voeding bij gezondheid en ziekte. Dat kunnen praktische adviezen zijn maar ook gespecialiseerde adviezen bij bepaalde ziektes. De diëtist geeft altijd advies op maat dat wil zeggen aangepast aan uw wensen.
- De ergotherapeut helpt mensen om hun dagelijkse activiteiten uit te blijven voeren als dat niet meer lukt. Dit kunnen simpele handelingen zijn als eten en aankleden maar ook meer complexe handelingen die te maken hebben met revalidatie bijvoorbeeld na een ongeluk.
- De logopedist kan helpen als afhappen, kauwen of slikken moeilijk gaat en verslikken te vaak voorkomt. De logopedist geeft adviezen om dit te voorkomen.
- De orofaciaal fysiotherapeut helpt bij problemen van de kauwspieren en het kaakgewricht. De orofaciaal fysiotherapeut geeft informatie en adviseert hoe het kauwstelsel op de juiste manier te gebruiken. De orofaciaal fysiotherapeut kan gebruik maken van manuele technieken zoals masseren.
- De tandarts helpt u de tanden, kiezen en het tandvlees gezond te houden. Naast eigen tanden en kiezen ook protheses zoals een kunstgebit. Ook geeft de tandarts advies en uitleg over mondverzorging.

Meer informatie?

U kunt uw vragen stellen aan uw huisarts. Via een verwijzing van de huisarts maar in veel gevallen (afhankelijk van uw zorgverzekering en /of uw klachten) is de zorgverlener ook direct toegankelijk (dus zonder verwijfsbrief).

Zie voor meer informatie ook: www.goedgevoedouderworden.nl

Volgende week: Mantelzorgers: signaleren en dan?



'Ouder worden en goed eten' 6

Als mantelzorgers kunt u te maken krijgen met ondervoeding bij degene voor wie u zorgt.

Gewichtsverlies is meestal het eerste signaal van ondervoeding. Gewichtsverlies lijkt niet zo erg maar het probleem is dat juist het spierweefsel afneemt. De kracht en energie kunnen daardoor achteruit hollen. Het risico op vallen en daardoor op botbreuken neemt toe. Ook kan de weerstand verminderen.

Ben jij mantelzorgers voor een oudere? Help je bijvoorbeeld bij de zorg voor je vader, oma, tante of een goede kennis? Het is belangrijk dat jouw dierbare goed eet om zo lang mogelijk fit en gezond te blijven juist nu het op bezoek gaan vanwege corona even wat lastiger is. Het is belangrijk dat de oudere voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt waaronder eiwit, calcium, vitamine D, voedingsvezel en vocht. Blijf alert op signalen van onbedoeld gewichtsverlies omdat dit tot ondervoeding kan leiden. Noteer eens een dag lang wat degene eet en drinkt voor wie u zorgt. Kijk in de koelkast maar ook in de vuilnisbak of er goed wordt gegeten.

Wat kunt u als mantelzorgers doen?

- Calorieën en eiwitten, daar draait het om in de strijd tegen ondervoeding. De eiwitten zijn nodig om het verloren spierweefsel weer op te bouwen.
- Zorg voor veel lekkere eiwitrijke tussendoortjes in huis die zo gepakt kunnen worden, ook als u er niet bij bent: kwark, pudding, melk, yoghurt, vla, vanille-ijs, noten en pinda's, plakjes worst, blokjes kaas, kibbeling, haring, toastje met zalm of een gekookt eitje.
- Geef geen 'lege' calorieën te drinken maar probeer altijd iets met eiwitten te geven. Dus liever melk of drinkyoghurt dan limonade of frisdrank.
- Beleg het brood met dubbel hartig beleg. Bijvoorbeeld met kaas en ham of zachte geitenkaas en rauwe ham. Besmeer het brood met roomboter of margarine.
- Geef een ruime portie vlees of vis bij de warme maaltijd.
- Vitamine D-supplement voor sterkere botten.

Maar bewegen is ook nodig. Door beweging zet het lichaam de eiwitten om in spierweefsel. Hoe meer beweging, hoe beter.

Maakt u zich zorgen? Bespreek dan uw zorgen met de huisarts/praktijkondersteuner.

Meer informatie: www.goedgevoedouderworden.nl

Meer informatie over ondervoeding bij Yvette Bezemer. Zij is bereikbaar via Wegwijs+, telefoon: 073-658 07 50.

Volgende week: Voldoende bewegen is nodig



'Ouder worden en goed eten 7'

Goed eten is belangrijk. Maar bewegen ook! Door beweging zet het lichaam eiwitten om in spierweefsel. Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden, houdt u gezond en vitaal, bewegen geeft een positief gevoel. Door te bewegen kunt u langer zelfstandig functioneren.

Voldoende bewegen heeft aantoonbare positieve effecten op hoge bloeddruk, overgewicht, te hoog cholesterolgehalte en een te hoge bloedsuikerspiegel. Door te bewegen blijven brein en geheugen in conditie, gewrichten en spieren soepel. Hoe meer beweging, hoe beter!

Wat is de beweegnorm voor ouderen?

Voor 55-plussers geldt dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen. Dit klinkt lastiger dan het is. Wandelen, fietsen, tuinieren, boodschappen doen, stofzuigen; alles waarvan je hartslag meer omhoog gaat dan bij zitten, is al matig intensief. Naast deze beweegnorm is er ook nog een krachtnorm: 2 keer in de week krachttraining om spierafname en botontkalking te beperken. Voorkom veel stilzitten. Als u op latere leeftijd begint met bewegen en sporten dan heeft dat wel degelijk een effect op uw botten, spieren en conditie. Conditie en spierkracht zullen merkbaar verbeteren. Sport en beweeg in je eigen tempo. Vraag uw huisarts of behandelaar om advies wanneer u twijfelt bij deelname aan een sportactiviteit. Door corona kunt u nu niet in groepsverband sporten of bewegen. In de buitenlucht zijn nog genoeg mogelijkheden.

Buiten bewegen, tips

- Een van de makkelijkste manieren van bewegen is wandelen. Wandelen kan op meerdere momenten van de dag. Er zijn in Vught zoveel mooie plekken om een ommetje te maken of om een stukje te fietsen. Download de Ommetje-app van de Hersenstichting of de app van SamenGezond, dat stimuleert!
- Sporten en bewegen kunnen op diverse plekken in de openbare ruimte in Vught. Bij de IJzeren Man staan twee beweegbanken waar u allerlei oefeningen op kunt uitvoeren. Nabij Prins Hendrik aan de Sportlaan en op het Bisschop Zwijssenplein staan verschillende outdoor fitness-toestellen.
- Rondom Woonzorgcentrum Theresia zijn beweegroutes gerealiseerd. Dit zijn wandelroutes met beweegoefeningen tijdens het wandelen. De routes zijn voor iedereen toegankelijk.
- In de binnentuin van De Vlasborch en van Woonzorgcentrum Huize Elisabeth is een beweegtuintje. Hier kunt u een work-out doen op de bewegelementen die daar staan.
- Samen bewegen is zoveel leuker dan alleen. Ga samen met een 'Sportmaatje' de buitenlucht in en wees lekker actief. Kies voor een uur stevig doorstappen, spring samen op de fiets of doe een andere beweeg- of sportactiviteit. MOVE Vught helpt u aan een 'Sportmaatje'.

Of beweeg thuis mee met Olga commandeur, presentator van het sportieve Tv-programma 'Nederland in beweging', dagelijks op NPO 1.

Meer info op www.movevught.nl/sportmaatje of www.vughtbeweegt.nl

Volgende week: Tips voor thuis



'Ouder worden en goed eten' 8

Kunt u niet meer zo gemakkelijk zelf de boodschappen doen of zelf koken? Dan wordt het moeilijker om te eten zoals u dat altijd gewend bent. Het is het belangrijk om goed te blijven eten. Er zijn meer oplossingen dan u denkt!

Heeft u geen vervoer? Of ziet u op tegen een bezoek aan de supermarkt? Of geen zin om boodschappen te sjouwen? Als u niet meer zelf kunt koken zijn er verschillende maaltijdvoorzieningen die een oplossing bieden. Zonder zout of een dieet? Het is zo geregeld.

Maak het uzelf makkelijk, er zijn veel mogelijkheden. We zetten ze op een rijtje.

Tips voor thuis

- Wilt u zelf naar de supermarkt maar u heeft geen vervoer? Seniorenbus Vught rijdt in Coronatijd met abonnees alleen voor noodzakelijke ritten zoals supermarkt, bakker of groenteboer. Meer info op www.seniorenbusvught.nl of telefonisch: 073 - 711 3191.
- Durft u of kunt u geen boodschappen doen? Neem dan contact op met de Boodschappendienst van Vught voor Elkaar Helpt. Telefoon: 06 - 518 666 60 of mail naar info@vughtvoorelkaar.nl
- Tal van Vughtse ondernemers zoals groenteboer, slager en bakker brengen uw boodschappen thuis, gratis of tegen een geringe vergoeding. U kunt telefonisch of via internet bestellen.
- Praktisch bij elke supermarkt kunt u online bestellingen plaatsen, de boodschappen worden tegen geringe vergoeding thuisbezorgd.
- Nodig eens een buur of een goede bekende uit om bij u thuis te komen eten. Samen eten stimuleert om te koken en is gezellig.
- Tafeltje-Dekje brengt koelverse of warme maaltijden bij u thuis. De maaltijden, bereid bij Huize Elisabeth, worden 7 dagen per week door vrijwilligers aan huis bezorgd. Meer info op www.vughterstede.nl of telefonisch: 073-658 3399.
- Vivent en 't Heem in Helvoirt hebben een maaltijdservice. Zij leveren koelverse maaltijden wekelijks bij u aan huis.
- Vughtse groenteboeren bieden een maaltijdservice aan. Ze bereiden warme maaltijden vers en brengen gratis bij u thuis. Ook zijn er in Vught diverse maaltijdbezorgers zoals Easy Meal en Apetito. Varieer van aanbieder tot u de maaltijden hebt gevonden die u lekker vindt.

Op internet is nog meer informatie te vinden. Lukt dat niet zelf, vraag dan een familielid, kennis of buur u hierbij te helpen. U kunt ook telefonisch contact zoeken met leveranciers. Vaak is meer mogelijk dan u weet.

Meer informatie over ondervoeding bij Yvette Bezemer. Zij is bereikbaar via Wegwijs+, telefoon: 073-6580750. Ook informatie op www.socialekaartvught.nl

Een volgende keer: Samen eten in Vught - gezond en gezellig.
Vanwege corona is Samen eten op diverse plekken in Vught nu niet mogelijk.
Dit artikel moet helaas nog even wachten.