

Gezondheid

Eten is heerlijk, op welke leeftijd dan ook. Naarmate we ouder worden, kan de eetlust afnemen. Bijvoorbeeld door minder energieverbruik, een aandoening of een slecht werkend gebit. **Ondervoeding ligt dan op de loer.**

1 Wat heeft u per dag nodig?

Ieder mens, jong of oud, heeft gevarieerde voeding nodig. Ook op latere leeftijd blijft de Schijf van Vijf een makkelijk hulpmiddel: als u afwisselende voeding uit elk vak eet, dan zit u goed (www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf). De Gezondheidsraad adviseert vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 om elke dag een vitamine D-tablet te slikken en om via zuivelproducten voldoende kalk binnen te krijgen.

2 Hoe weet u of u ondervoed bent?

Boven de 65 komt ondervoeding bij 15 tot 25 procent van de mensen voor. De huisarts of wijkverpleegkundige kan de omtrek van uw bovenarm opmeten, om te zien of u te veel afvalt en mogelijk ondervoed bent. Ondervoeding gaat niet altijd gepaard met afvallen. Ook te dikke

mensen kunnen ondervoed zijn, doordat ze te weinig bouwstoffen als mineralen en vitaminen binnenkrijgen. Klachten als vallen, duizeligheid en vermoeidheid kunnen wijzen op ondervoeding.

3 Wie biedt hulp bij ondervoeding?

Als u de klachten herkent, doet u er goed aan om naar de huisarts te gaan. Die zal met een korte vragenlijst vaststellen of er sprake is van ondervoeding. Via een doorverwijzing kan een diëtist een voedingsadvies of een dieetadvies geven.

4 Welke adviezen geeft de diëtist?

Een diëtist geeft onder meer tips om met meer smaak te kunnen eten. Brood dat verwarmd is – bijvoorbeeld tosti's, wentelteefjes of broodpap – gaat er beter in. De eetlust komt dan vaak weer terug en mensen knappen snel op.

5 Zijn voedingssupplementen nodig?

Afgezien van de dagelijkse vitamine D-tablet hoeven gezonde mensen geen supplementen te slikken: 95 procent van de vitaminepil belandt in het toilet! ●

