



GRIP OP ONDERVOEDING

Met voeding en
beweging



VAN HART
TOT HART

Verandering van het lichaam

In deze brochure geven we een toelichting over twee bekende gevolgen bij veroudering en ziekte, namelijk: ondervoeding en afname van spierkracht (sarcopenie).

Het kan zijn dat u minder eet, omdat u last heeft van misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, een gebrek aan eetlust, vermoeidheid of benauwdheid. Vaak krijgt u hierdoor te weinig voeding binnen en de kans bestaat dat u onbedoeld afvalt. Dan is er sprake van **ondervoeding**. Dit is niet goed voor uw lichaam of uw herstel.

Ben ik ondervoed?

Ondervoeding is slecht voor uw lichaam. Daarom nemen wij in Norschoten een korte vragenlijst (de SNAQrc) af om in te schatten hoe groot het risico is dat u ondervoed bent. Voor het behandelen van ondervoeding is specialistische hulp nodig. Blijkt uit de score dat u ondervoed bent, dan wordt de diëtiste ingeschakeld.

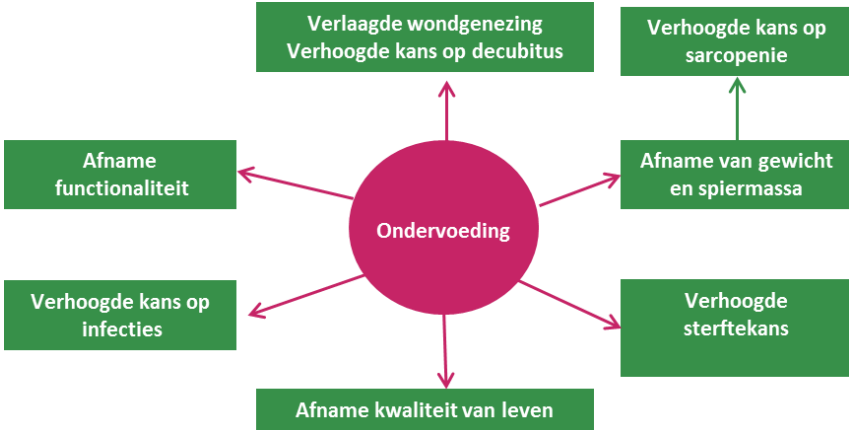
Wat zijn de gevolgen van ondervoeding?

Als u ziek bent verandert de stofwisseling. Het lichaam breekt niet alleen vet af, maar ook een deel van het spierweefsel. Hierdoor gaat de gezondheid achteruit en duurt het herstel langer. Zo krijgt het lichaam te maken met:

- verlaging van de weerstand, waardoor eerder complicaties ontstaan
- slechtere wondgenezing
- langzamer herstel.

Ook iemand met overgewicht kan door gewichtsverlies tijdens ziekte snel in een slechte voedingstoestand komen. Daarom is het niet verstandig om tijdens ziekte en herstel af te vallen.

Onderstaande afbeelding laat zien wat de invloed van ondervoeding kan zijn op uw lichaam.



Zoals u kunt zien in dit schema geeft ondervoeding ook een verhoogde kans geeft op sarcopenie. Sarcopenie betekent de afname van spiermassa, spierkracht en/of functionaliteit van de spieren.

Sarcopenie?

Vanaf ongeveer 25-jarige leeftijd neemt onze spiermassa en spierkracht jaarlijks wat af. Bij ouderen en zieken gaat de spierafname veel sneller. Dit komt doordat iemand dan minder beweegt en de spieren daarmee minder worden getraind.

Daarnaast heeft het lichaam voldoende eiwitten nodig om de spieren sterk te houden. Spieren zijn namelijk opgebouwd uit eiwitten en hebben dus eiwitten nodig om nieuw spierweefsel aan te maken. Zodra iemand dus te weinig binnenkrijgt en ondervoed is, heeft het lichaam meer moeite om nieuw

spierweefsel aan te maken. Zodra dit zo ernstig wordt dat iemand moeite heeft om de dagelijkse activiteiten uit te voeren dan wordt dit sarcopenie genoemd.

Ondanks dat sarcopenie niet altijd zichtbaar is, komt het vaak voor: **Gemiddeld heeft 30% van de ouderen sarcopenie.** Het gevolg van deze aandoening is groot.

Heb ik sarcopenie?

Mocht u twijfelen of u last heeft van sarcopenie, overleg dan eens met uw huisarts of fysiotherapeut. Zij kunnen verder met u kijken naar uw functioneren.

Ook is het goed om op de eerste signalen van sarcopenie te letten:

- moeite hebben met opstaan zonder het gebruik van de handen
- het openen van een potje jam.

Sarcopenie: wat is er aan te doen?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat krachttraining en voeding het meest effectief is. Ook voor ouderen.

Beweging

De beweegrichtlijnen voor ouderen zijn onlangs aangepast en geven aan dat er **minstens 150 minuten** per week bewogen moet worden. Hierbij is het belangrijk om oefeningen te doen die uitdagend genoeg zijn. Een klein beetje over de grens gaan mag wel zodat je er 'goede'spierpijn aan overhoudt.

Het kan lastig zijn om gericht te trainen, daarom is het zinvol om advies te vragen aan bijvoorbeeld uw fysiotherapeut.

Voeding

Het is erg belangrijk om na het bewegen eiwitten in te nemen, zodat de aanmaak van spiermassa wordt gestimuleerd.

Ouderen met sarcopenie hebben een grotere eiwitbehoefte dan gezonde mensen. Een algemene richtlijn is om 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht eiwit verspreid over de dag te nemen. Ook zijn de momenten waarop u voldoende eiwitten inneemt belangrijk.

Een eerste advies is om voldoende eiwitten aan de dagelijkse maaltijden toe te voegen. Per persoon kunnen er andere adviezen voor de hoeveelheid eiwitten worden gegeven. Dit hangt onder meer af van spiermassa, lichaamssamenstelling, eventuele ziekte en/of aandoeningen.

Mocht u het prettig vinden om hier ondersteuning bij te krijgen, dan kunt u een afspraak maken met uw diëtist.

Tips om te beginnen

Beweegtips

- Hang een paar seconden boven een stoel of bank, voordat u gaat zitten.
- Als u eenmaal zit, houd dan uw beide benen in een gestrekte houding (180 graden) .
- Span tijdens het zitten uw bilspieren een paar keer aan.
- Als uw woning trappen heeft, neem dan paar keer per dag de trap. Als u in een flatgebouw met trappen woont, neem dan de trap in plaats van de lift.

Voedingstips

- Neem hartig beleg op brood.
- Zorg dat u bij elke maaltijd een zuivelproduct neemt.
- Neem dagelijks een handje (ongezouten) noten.
- Ook is het belangrijk dat u bij beweging voldoende drinkt: minimaal 1,5 liter per dag.

MEER WETEN?

Onze fysiotherapeuten en diëtisten helpen u graag op weg. Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: fysiotherapie@norschoten.nl / dietiek@norschoten.nl

Maart 2018