



Ondervoeding bij Ouderen

woensdag 29 november 2023

Casuïstiek

Lieke Cremers, kaderhuisarts ouderengeneeskunde

Alie Kramer, POH Ouderen

29 november 2023



Ondervoeding bij Ouderen

woensdag 29 november 2023

- Doelen


- Identificeren
- En dan?
- Hoe zorg je dat ze meer eten? Of minder afvallen.
- Aan de hand van de presentatie van net; oorzaken identificeren van gewichtsverlies

Mevrouw Hillegonda

- Medisch: COPD gold 4. Eindstadium longfalen. Heeft zuurstof 2 liter per uur. Verder relevante voorgeschiedenis; vulvacarcinoom in de VG wv freq controle in AMC.
- Medicatie: morfine 10 mg oraal 1-4dd, furosemide 120 mg 1dd
- Geniet enorm van haar clubje , gaat 2x per week daar heen.
- Sociaal: alleenwonend, weinig extra financiën. Ooit via het parool een hoog-laagbed gekregen. Heeft een dochter en een zoon. Zoon woont boven haar, maar zeer slechte relatie en ondersteunt niet.
- Dochter woont een straat verder.
- Mobiliteit; loopt met rollator , loopt eigenlijk blauw aan bij kleine stukjes.

Probleem

- Gewichtsverlies de laatste maanden van 1 kg per maand
- In Augustus woog ze 70 kg (bmi 24) september was ze nog 69 kg, inmiddels in oktober 68 kg, echter ook overvulling en dikke benen Ter info: 27-6-2023: 73 kg (BMI 25.8) en in 2019 103 kg (BMI 36.5)
- Wat nu? Ondervoed?

- 
- A close-up photograph of a woman's face, focusing on her mouth and chin. She is wearing clear safety glasses. Her skin appears thin and wrinkled, particularly around the mouth and chin, which is a common sign of weight loss. She is wearing a light blue collared shirt over a dark blue turtleneck. The background is a blurred green field.
- Oorzaak van gewichtsverlies bij deze mevrouw?

A close-up photograph of an elderly person's face, focusing on the mouth and chin area. The person is wearing clear, thin-rimmed glasses. Their skin is wrinkled, particularly around the mouth. They are wearing a light blue, textured jacket over a dark grey or black turtleneck sweater. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Welke mogelijkheden heb je

- Uitleg
- Bijvoeding
- Extra voeding

- Diëtist(e) langs laten gaan

A close-up photograph of a man's face, focusing on his mouth and chin. He is wearing clear-rimmed glasses and a light blue, textured jacket. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the left side of the image.

“ Maar ik eet toch goed vrouw”

- Bij mij geen diëtiste in huis...
- Wat nu???

Tips voor de broodmaaltijd



een heel bord:

2 boterhammen besmeerd met margarine
2 x vleeswaren / kaas beleg
een melkproduct

een half bord:

1 boterham met zoet beleg
een melkproduct

een kwart bord:

1 boterham of beschuit of cracker met zoet beleg
geen melkproduct



Genoeg



Redelijk



Te weinig

Tips voor de warme maaltijd



een heel bord:

2 à 3 aardappels / 150 gram groente
portie vlees (75 – 100 gram) / 150 ml
nagerecht (melkproduct)



Genoeg

een half bord:

1 à 2 aardappels / 100 gram groente
een klein stukje vlees (50 gram) / 100
ml nagerecht (melkproduct)



Redelijk

een kwart bord:

1 aardappel / een klein beetje groente /
geen vlees en wel een melkproduct
als nagerecht OF een klein stukje
vlees en geen nagerecht



Te weinig

Casus 2; Dhr Davids 71 jaar

- Wat bijzondere man. Hele huis is vol met spullen. Verzamelt veel in huis. Net geen horder.
- Dochter, weinig contact. Mee. Leger des heils komt dagelijks langs voor controle.
- Voorgeschiedenis: Dm waarvoor controle POH-S, voetklachten , verdenking cognitieve stoornissen, recente analyse: geen cognitieve problemen.



Casus 2; Dhr Davids 71 jaar

- Medicatie: metformine 500 mg 1dd1 , lisinopril 10 mg
- Sept 23 : Hba1c 47 (was vorig jaar nog 57)
- Valt af. Inmiddels 3 kg laatste 6 maanden. Gewicht nu 64,1 kg bmi 23,6
- 4-9-23 69 kg
- 28-1-21 85 kg
- Lichamelijk onderzoek; matige verzorgde man. RR 145/85 hart longen
- Abd gb. Mond; matige verzorging.



Wat doe je nu?

- Oorzaken:
- Welke oorzaken kun je bedenken.



- Bij deze man; omgedraaid dag nacht ritme
- Zo chaotisch vergeet te eten
- Geen ontbijt
- Geen regelmaat

- En soms geen geld om eten te kopen..
- Pijn aan zijn tanden te veel pijn om te eten.



En wat
doe je
nu?



Samenvattend

- Maak een plan
- Kijk naar oorzaken
- Samen met de patiënt
- Maak gebruik van je netwerk
- Doras/maarschappelijk werk en natuurlijk
- Consulteer de diëtist(e)



Dank je voor jullie aandacht!



Algemene voedingsadviezen

- Energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen
- Verdeel de maaltijden over de hele dag in kleine maaltijden (om de 2 a 3 uur)
- Sla geen maaltijden over
- Kleine maaltijdporties i.p.v. grote maaltijdporties
- Afwisseling in kleur en smaak
- Afwisseling in Koude & warme, zoete & hartige gerechten
- Voldoende drinken (tenminste 1 ½ liter per dag, verdeeld over de hele dag)
- Neem broodmaaltijd als de warme maaltijd tegenstaat
- Neem geen lichtproducten
- Fris-zure producten kunnen de eetlust bevorderen
- Kopje bouillon kan de eetlust opwekken

Tips voor de tussendoortjes

Adviseer 2 tot 3 maal per dag een tussendoortje dat rijk is aan eiwit en energie.

Denk aan:

- Volle (vruchten)kwark
- Chocolademelk (+ slagroom)
- Ragout
- Cracker met een gekookt ei
- Blokjes kaas en/of plakjes worst
- Evergreen
- Amandelbroodje
- Pannenkoek
- Roomijs/zelfgemaakte milkshake
- Handje noten zonder zout



Tips voor energie- en eiwitrijke

- Gebruik zo veel mogelijk volle producten, zoals volle yoghurt, volle melk en volvette kaas(48+).
- Besmeer brood ruim met roomboter (in plaats van halvarine) en beleg de boterham dubbel
- Voeg eventueel suiker, honing, siroop en stroop toe, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap.
- Drink 1,5 – 2 liter per dag. Koffie, thee en water leveren geen energie en eiwitten. Gebruik liever zuivelproducten(drinkyoghurt eiwitrijk), limonadesiroop, chocolademelk milkshake of vruchtensap.
- Voeg een scheutje room of ongeklopte slagroom toe aan, bijvoorbeeld vla, pap, koffie, soep, saus of puree;
- Ruim gebruik maken van olie, boter en bak- en braadvet en volle zuivelproducten
- Ruim gebruik maken van eiwitten uit vlees(waren), kip, vis, ei, melk(producten),sojaproducten,
- peulvruchten en noten
- Verdeel maaltijden over de hele dag (6 – 8 maaltijden);

▪

Algemene leefstijladviezen

- Van het eten een gezellig moment maken (de tafel mooi te dekken en smakelijk op te dienen)
- Afleiding zoeken tijdens het eten door het luisteren naar de radio of het kijken van televisie
- Wees flexibel met de etenstijden.
- Voldoende beweging (150 min/week matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen, 2x/week spier- en botversterkende activiteiten i.c.m. balansoefeningen)
- Zorg voor voldoende nachtrust (Neem de tijd voor het eten en eet rustig)
- Zorg voor een regelmatige stoelgang (voldoende drinken en vezelrijkproducten gebruiken).
- Als u aandrang voelt, direct naar het toilet gaan.
- Wegen (Regelmatig wegen: 1 keer per week, bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip in de week)

Drinkvoeding

- Voedingswaarde:
 - Energieverrijkt zonder vezels
 - Energieverrijkt met vezels
 - Energie- en eiwit verrijkt zonder vezels
 - Energie- en eiwit verrijkt met vezels

- Dosering:
 - Standaard 200 ml
 - Geconcentreerd (compact) 125 ml

- Ziektespecifiek drinkvoeding:
 - COPD, DM, Kauw-, slik en passagestoornissen, nierziekten, ouderen