

Denk niet te licht over uw gewicht!

Tijdens het gesprek met de huisarts of wijkverpleegkundige is gebleken dat u risico heeft om ondervoed te raken. In deze folder vindt u hierover informatie en wat u eraan kunt doen.

Er is sprake van ondervoeding als er een tekort is aan energie, eiwit en andere voedingsstoffen is. Dit leidt tot gewichtsverlies en uw reserves worden gebruikt. U voelt zich minder fit, bent sneller moe en heeft daardoor min zin om te eten en te bewegen. Bij u is gebleken dat er nog geen sprake van is ondervoeding, maar u wel risico heeft om ondervoed te raken. Daarom is het belangrijk om nu al goed op uw voeding en het gewichtsverloop te letten.

Gewichtsverloop

Uw gewichtsverloop kunt u eenvoudig bij houden door één keer per week (op dezelfde) weegschaal te gaan staan. Zo kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Als u meer dan 4 kg in een half jaar tijd onbedoeld afvalt, is het advies om contact op te nemen met de huisarts.

Wat is goede voeding?

Goede voeding bestaat uit verschillende producten. De tabel hiernaast geeft de aanbevolen hoeveelheden aan per leeftijdsgroep. Deze hoeveelheden gelden als basisvoeding. Als u deze basisvoeding dagelijks gebruikt, wordt voorzien in alle voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen. De kleinste hoeveelheid is voor vrouwen en de grootste voor mannen. Als er één getal wordt genoemd, is deze voor mannen en vrouwen. De aangegeven hoeveelheid is de *minimale* hoeveelheid, dus als u iets extra eet is dat juist goed om verder afvallen te voorkomen of om juist weer wat aan te komen.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag:

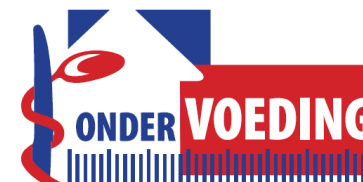
	20-50 jaar	51-70 jaar	> 70 jaar
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels
Fruit	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 gram 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100-200 gram 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1½ plak of 30 gram	1½ plak of 30 gram	1½ plak of 30 gram
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine *	30-35 gram 5 gram per sneetje	25-30 gram 5 g per sneetje	20-25 gram 5 g per sneetje
Bak- en braadproducten, olie	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel
Dranken	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

© Voedingcentrum - eerlijk over eten

* Gebruik bij voorkeur margarine of dieetmargarine.

Ten slotte nog enkele tips om in gewicht aan te komen:

- * Eet meerdere keren per dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook meerdere (kleine) tussenmaaltijden. Probeer op vaste tijden te eten.
- * Eet rustig en kauw goed.
- * Probeer samen met anderen te eten. Samen eten is gezelliger en dit bevordert ongemerkt de hoeveelheid die u eet.
- * Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding. Varieer met warme en koude gerechten en zoete en hartige gerechten. En zorg ervoor dat er genoeg voedingsmiddelen in huis zijn.
- * Kies voor eten dat gemakkelijk is klaar te maken, zoals voorgesneden groente of kant- en klaar maaltijden. Lukt het niet om zelf te koken of boodschappen te doen, laat dan uw warme maaltijd thuis bezorgen.
- * Kies voor volle producten, zoals volle kwark, volle melk, margarine en olie. Vermijd lightproducten, zoetstof en vetarme producten.
- * Besmeer brood royaal met boter of margarine en gebruik dubbel broodbeleg.
- * Bereid de warme maaltijd met wat extra bak- en braadproduct, room of olie. Een saus of jus maakt de maaltijd smakelijk en energierijker. U kunt ook wat mayonaise gebruiken om de maaltijd smakelijk te maken.
- * Kies voor energierijke dranken. Het is belangrijk 1½ liter vocht te drinken. Vooral dranken waar calorieën in zitten worden aangeraden, voorbeelden zijn melkproducten, vruchtensappen en ontbijtdranken.
- * Zorg voor lichaamsbeweging. Een kleine wandeling in de buitenlucht kan de eetlust bevorderen.
- * Voor meer tips en recepten om de voeding te verrijken kunt u het boek: 'Kom op, kom aan!' van Suzanne Bader lezen (uitgeverij Lannoo, ISBN 978-90-209-8045-5 - NUR 860).



Denk niet te licht over uw gewicht!