
SLINE YN IT FERLINE

Over (onder)voeding
en smaaksturing voor
Friese ouderen





Inhoud

1. Over (onder)voeding en smaaksturing 5
2. Oorzaak en gevolg ondervoeding 5-7
3. Signaleren ondervoeding 7
4. Wat te doen bij (een vermoeden van) ondervoeding 9
5. Het belang van smaaksturing 9-11
6. Voeding in de zorgkeuken en het zorgleefplan 13

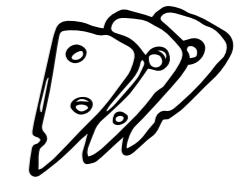


WOARSTJES SNIPPE

‘Us heit koe goed kaarte en sa no en dan wûn hy ek wolris wat by it skutjassen. Meastentiids as er wat wûn kaam hy thús mei woarstjes. Dy bewarre mem yn it kabinet. As sy beide út it sicht wiene, sneupten wy faak de laadsjes troch, op syk nei wat lekkers. Woarstjes wiene lúkse en waarden bewarre foar de snein.’

Frou I. van Aalsum
út Sint Nyk

1. OVER (ONDER-)VOEDING EN SMAAKSTURING



Ondervoeding komt voor bij zo'n 30% van de zelfstandig wonende ouderen die thuiszorg krijgen.¹ De oplossing lijkt simpel: elke dag voldoende eten en drinken. Maar voor veel oudere mensen is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Door bijvoorbeeld ziekte, geheugenproblemen of smaakverlies hebben veel ouderen moeite om voldoende te eten en te drinken. Als zorgprofessional is het belangrijk om ondervoeding op tijd te signaleren en te weten wat je er aan kunt doen en wie je kunt inschakelen om dit probleem aan te pakken. Ook voor mantelzorgers is het belangrijk om te weten waar men op moet letten en wanneer er hulp gezocht moet worden.

Ouderen stellen het op prijs als regelmatig door zorgverleners gevraagd wordt hoe het gaat met eten en drinken.

Naast het inschakelen van hulp is het natuurlijk ook belangrijk om de oudere zelf zoveel mogelijk te stimuleren om goed en gezond te eten. Een hulpmiddel daarvoor is het boek *Sline yn it ferline*. Het boek biedt een selectie herkenbare en smakelijke recepten die iedere oudere nog kent van vroeger aangevuld met korte verhalen en anekdotes om de herinneringen aan die eetmomenten van toen op te halen.

1. Bron: www.goedgevoedouderworden.nl/ondervoeding-in-cijfers/

De recepten zijn smaakgestuurd wat betekent dat ze met enkele kleine aanpassingen in de receptuur voor de oudere met smaakverlies weer even lekker smaken als vroeger. Een voorproefje van dit boek vind je in deze folder.

Kijk voor meer informatie over het boek op www.zorgbelangfryslan.nl/desmaak.

2. OORZAAK EN GEVOLG ONDERVOEDING

De belangrijkste risicofactoren voor ondervoeding zijn onvoldoende eten en drinken en ziekte. Onvoldoende eten en drinken kan diverse oorzaken hebben zoals eenzaamheid, afhankelijkheid, depressie, dementie, kauw- en slikproblemen, een verminderde eetlust, een gevoel van snel 'vol zitten', verminderde reuk en smaak en bijwerkingen van medicijngebruik.

Iemand die last heeft van een of meer van deze oorzaken kan maaltijden gaan overslaan of kleinere porties gaan eten. Dit zie je vaak bij kwetsbare ouderen. De oudere heeft dan geen zin meer in eten of minder trek. Eten wordt een kwelling of wordt ervaren als noodzakelijk kwaad. Dit heeft als gevolg dat de oudere te weinig calorieën en voedingsstoffen binnen krijgt en daardoor weinig energie heeft, de weerstand omlaag gaat, duizelig wordt en krachtsverlies ontstaat. Je spreekt dan van ondervoeding.



SERVEER MET
oerbrood en de
gebakken spekjes

Recept

haadgerjocht foar 4 persoanen

BRUNEBEANNESOP

Wat heb je nodig?

500 gram bruine bonen
3 uien
1 kleine knolselderij
1 winterwortel
4 preien
6 kleine saucijsjes
200 gram magere spekblokjes
50 gram boter
2 kruidnageltjes
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
1 oerbrood

Voor het smaakgestuurde recept

500 gram bruine bonen
3 rode uien
1 kleine knolselderij
½ Spaanse peper
2 stuks runderbouillonblokjes
1 winterwortel
1 pastinaak
4 preien
6 kleine saucijsjes
200 gram magere spekblokjes
50 gram boter
2 kruidnageltjes
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
1 oerbrood

Wat moet je doen?

1. Laat de bonen 8 uur weken in 2 liter water.
2. Pel en snipper de **rode** uien.
3. Maak de knolselderij schoon en snijd hem in stukjes, schil de winterwortel **en de pastinaak** en snijd ze in reepjes en maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
4. Leg de saucijsjes 10 minuten in warm water en dep ze daarna droog.
5. Bak de spekblokjes in een droge koekenpan knapperig uit en neem ze uit de pan.
6. Giet de bonen af en breng ze met 1½ liter water aan de kook.
7. Verhit de boter en fruit de uien met de knolselderij, de wortel, **de pastinaak** en de prei op een halfhoog vuur al omscheppend gedurende 5 minuten.
8. Voeg het met de kruidnageltjes en de tomatenpuree aan de bonen toe en breng alles aan de kook.
9. **Voeg de runderbouillonblokjes en de Spaanse peper toe.**
10. Voeg de saucijsjes toe en laat het geheel in circa 1½ uur gaarkoken.
11. Breng de soep op smaak met peper en zout.



Bij ziekte is de behoefte aan voedingsstoffen vaak hoger terwijl de hoeveelheden die men eet afnemen. Zodoende verhoogt ziek zijn het risico op ondervoeding.

Ondervoeding is een gevolg van gebrek aan eiwit in de dagelijkse voeding. Het belangrijkste effect is een afname in spiermassa en kracht met een hoger risico op vallen. Daarnaast duurt herstel langer en neemt de kans op complicaties bij operatie of ziekte toe, wordt de weerstand minder en neemt de hart- en longcapaciteit af. Ondervoeding heeft een grote invloed op de gezondheid.²

3. SIGNALEREN VAN ONDERVOEDING

Vroegtijdige signalering is belangrijk bij ondervoeding. In het onderstaand overzicht staan de criteria voor (risico op) ondervoeding op een rij. Ook mensen met een normaal of te hoog gewicht kunnen ondervoed zijn. Bij ziekte en verlies van voedingsstoffen (door braken of diarree) kan de voedingstoestand snel verslechteren. Vooral als er juist een hogere behoefte is aan energie- en eiwit door het ziek zijn of voor wondgenezing.

Afwijken van het vaste eetpatroon kan een signaal zijn dat hulp of zorg nodig is.

Criteria voor risico op ondervoeding

- Onbedoeld gewichtsverlies 5 tot 10% (3 tot 6 kilo) in het afgelopen half jaar
- 3 dagen (vrijwel) niet gegeten
- 1 week minder dan normaal gegeten

Criteria voor ondervoeding

- 3 kilo (5%) of meer onbedoeld gewichtsverlies in de laatste maand
- 6 kilo (10%) of meer onbedoeld gewichtsverlies in het afgelopen half jaar

Criteria voor ondergewicht

- Volwassenen tot 65 jaar: BMI lager dan 18,5
- Volwassen van 65 jaar en ouder: BMI lager dan 20
- Volwassenen met COPD, ongeacht leeftijd: BMI lager dan 21

Een te laag gewicht of ondergewicht wordt bepaald met de Body Mass Index (BMI), kijk voor een rekenhulp op voedingscentrum.nl.³

2. Bron: www.voedingscentrum.nl

3. Bron: www.goedgevoedouderworden.nl



'N DAALDER KOALRAAP

'Pake en beppe hiene it eartiids net rom. As de koalrapen op it lân stiene, sprong ús heit as lytse jonge de sleat oer en naam hy stikem ien mei. De húshâlding wie der mar wát wiis mei. Beppe snijde de raap ta daalders en joech de bern elk in skiif mei nei skoalle, want jild foar moarnsiten wie der net.'

Frou M. Atsma-Van der Wal
út Balk

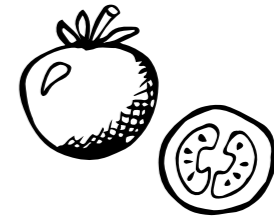
4. WAT TE DOEN BIJ EEN VERMOEDEN VAN ONDERVOEDING

Schakel bij voorkeur de huisarts in en vraag om een verwijzing naar een diëtist of neem zelf contact op met de diëtist. Een diëtist is bij uitstek de deskundige om te helpen op het gebied van voeding en gezondheid door haar medische kennis en ervaring in te zetten en goed naar de oudere te luisteren. Zij doet navraag over de persoonlijke situatie en over de belemmeringen die er zijn bij het eten en drinken, zoals gebrek aan eetlust, kauw- en/of slikproblemen of een verminderde/veranderde smaak.

Samen met de oudere zal altijd gekeken worden of de ondervoeding via de normale voeding kan worden behandeld. Lukt dat niet, dan is het nodig om (tijdelijk) medische drinkvoeding voor te schrijven. Als dat nodig legt de diëtist een bezoek aan huis af. Werkt de huisarts niet samen met een diëtist zoek dan een diëtist in de buurt via www.dieet-ditdieetdat.nl

Ouderen willen liever niet aan zelfstandigheid inleveren. Stimuleer dan ook dat de oudere zelf zoveel mogelijk kan blijven doen en zelf goede keuzes kan maken. Hiervoor de volgende tips:

- Het is belangrijk als begeleider of mantelzorgster om in elk geval de leefgewoonten, wensen en mogelijkheden van de oudere als uitgangspunt te nemen. Als je niet aansluit, zal dit de kans op succes verkleinen.
- Besteed aandacht aan het goed uitleggen waarom je iets doet of adviseert.



- Check ook of wat je zegt goed begrepen wordt en kijk samen hoe de oudere dit kan inpassen.
- Maak de adviezen zo concreet mogelijk.
- Heb aandacht voor alle levensdomeinen, niet alleen voeding en beweging, maar ook welzijn. Deze domeinen zijn niet los van elkaar te zien.

Invloed houden op wat men eet en drinkt is voor ouderen belangrijk.

5. HET BELANG VAN SMAAKSTURING

Door ziekte of ouderdom kan de smaak van patiënten soms ingrijpend veranderen en/of verdwijnen. Onze smaak is een zeer specifiek proces en is zeer persoonlijk. Maar wat is smaak nu precies?

Smaak is de allerindividueelste impressie van de allerindividueelste sensorische gewaarwordingen, opgewekt door voeding en drank.

LEKKER MEI
fanyljefla

Recept

neigesetsje foar 4 persoanen

RØDGRØD

Wat heb je nodig?

6 dl bessensap
4 dl water
citroenschil
1 pijpkaneeel
120 gram griesmeel
175 gram suiker
50 gram amandelen
(gehakt of gemalen)

Voor het smaakgestuurde recept

6 dl bessensap
4 dl water
3 citroenschilletjes
1 sinaasappelschil
1 stuk steranijs
1 pijpkaneeel
120 gram griesmeel
150 gram suiker
25 gram vanillesuiker
50 gram amandelen
(gehakt of gemalen)

Wat moet je doen?

1. Zet een puddingvorm met koud water weg.
2. Breng het bessensap met het water, de citroenschil, **steranijs**, **sinaasappelschil** en het pijpkaneeel langzaam aan de kook.
3. Meng het griesmeel, **de vanillesuiker** en de suiker door elkaar en strooi dit mengsel al roerend door het bessensap.
4. Laat de rødgrød in ongeveer 10 minuten gaar en gebonden koken: het is voldoende gebonden wanneer een streep met de roerlepel over de bodem van de pan zichtbaar blijft.
5. Verwijder de citroenschil, **steranijs**, **sinaasappelschil** en de kaneel.
6. Roer de gehakte amandelen erdoorheen.
7. Doe de rødgrød in de puddingvorm en laat de pudding afkoelen.
8. Wanneer de pudding voldoende is afgekoeld, kan deze gekeerd worden.

Smaak is GPS:

Geur Prikkelingen Smaak

Geur

Tijdens het kauwen komen er duizenden geurmoleculen vrij die opstijgen naar de neus en keelholte. Er bestaan dragende geuren die gedurende langere tijd geur afgeven en vluchtige geuren die gedurende een korte tijd geur afgeven.

Prikkelingen

Ook het zicht, gehoor en gevoel zijn van invloed op de smaak. In onze mond hebben we 'tastpapillen' die erg gevoelig zijn voor diverse prikkelingen.

Smaak

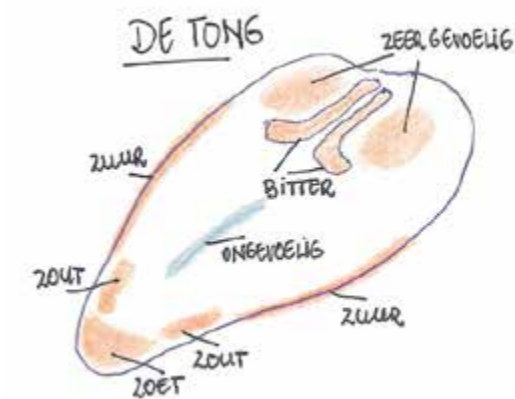
De smaak kent de vier basissmaken zoet, zout, zuur en bitter met ieder eigen smaakpapillen op de tong. De vijfde smaak is umami en betekent 'vlezig' of 'pikant'. Het verhoogt de speekselafscheiding en versterkt de hartig zoute en de zoete smaken. Verder hebben we op de tong ook nog een 'vettige' gewaarwording.

Meer informatie op

www.smaakvanhethuis.nl

Verminderde smaak of geur

Een verminderde smaak door een verkoudheid is bij iedereen wel bekend. Meestal verdwijnt dat vanzelf weer. Helaas kan het reuk- en smaakvermogen ook langdurig of blijvend zijn aangetast. Bij verminderde reuk



door ouderdom spreekt men van *presbyosmie*. De geurzinnigheid bij 20-jarigen is nog 80% in vergelijking met een pasgeborene. De geurzinnigheid van een 80-jarige is echter nog maar 20% in vergelijking met een pasgeborene.

Richtlijnen bereiding bij reukstoornissen

Aangezien reukverlies een groot effect heeft op de smaakbeleving is het van belang het voedingspatroon hieraan aan te passen. De volgende adviezen kunnen helpen:

1. Door pittiger, kruidig eten met meer aandacht voor zoet, zuur, zout en bitter kan het eten aantrekkelijker worden gemaakt (extra aandacht voor **Smaak** en **Prikkelingen**).
2. De smaak en het gevoel in de mond worden extra belangrijk. Gebakken en gefrituurde gerechten van goede temperatuur smaken beter dan gekookte groenten en stamppot.

Ouderen hebben behoefte aan een laagdrempelig informatiepunt waar men persoonlijke informatie en advies kan krijgen.



6. VOEDING IN DE ZORGKEUKEN EN HET ZORGLEEFPLAN



Elke patiënt, cliënt, gast of bewoner heeft dagelijks recht op lekker eten en drinken en gastvrijheid. Dit draagt bij aan een algeheel welbevinden waardoor bijvoorbeeld herstel aantoonbaar wordt bevorderd of ondervoeding kan worden voorkomen.

Eten is zoveel meer dan een basisbehoefte

Voeding speelt een belangrijke rol bij gezondheid en preventie van chronische ziekten. Zonder verandering zal in de toekomst, door demografische, sociaal-culturele en economische ontwikkelingen, een minder gezond voedselpatroon de boventoon voeren. De helft van de Nederlanders is te zwaar, maar aan de andere kant is één op de vijf ziekenhuispatiënten en één op de zeven bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen ondervoed.⁴

In gezelschap eten mensen meer.

Zorgorganisaties hebben een voorbeeldrol en kunnen fungeren als vraag- en inspiratiebron. Eten is meer dan wat iemand eet en reikt verder dan enkel het voedingskundige en gezondheidskundige perspectief. Wat, wanneer, waar, met wie, waarom en hoe een persoon eet zijn eveneens belangrijke invalshoeken. Eten heeft ook een sterke psychosociale factor: gezellig samen eten, eten om iets te vieren of juist uit frustratie of verveling. Het geeft dagstructuur en is inzet-

baar als middel bij activiteiten. Wilt u meer weten over het toepassen van smaaksturing binnen de zorgkeuken, download dan de brochure *Echt eten in de zorg* op www.smaakvanhethuis.nl.

Het onderwerp voeding en risicosignalering ondervoeding verdient een vaste plek in het zorgleefplan voor ouderen die thuiszorg krijgen en op de onderwerpenlijst bij intakegesprekken door sociale wijkteams, gebiedsteams en welzijnsprofessionals. Aan de hand van enkele praktische vragen kan het onderwerp voeding in kaart worden gebracht en kan de ondersteuning hier op afgestemd worden. Wees alert dat de situatie snel kan veranderen. Geef bijzonderheden wat betreft voeding een zichtbare plek in het zorgleefplan en voer meerdere keren per jaar een risicosignalering ondervoeding uit.⁵

Smakelijke maaltijd levert meer op dan het kost

Eten in de zorg moet mensen gezonder en blijer maken. Het moet betaalbaar zijn en een positieve bijdrage leveren aan het verduurzamen van onze samenleving. Letterlijk een hele boterham, maar wij zijn ervan overtuigd dat *smaak* de locomotief is die deze trein in beweging brengt. Samen richten wij ons op gezonde, uitnodigende, gevarieerde, verrassende en smakelijke maaltijden afgestemd op de behoefte en smaak van de bewoner of patiënt. Dit levert meer op dan het kost!

4. Bron: www.goedgevoedouderworden.nl

5. Kijk voor een voorbeeld vragenlijst op: www.goedgevoedouderworden.nl



Aan deze uitgave werkten mee:

Inhoud: Herma Kooke, Zorgbelang Fryslân, Mathilde Wijma, Diëtisten Friesland, Harrie Dijkstra, Zorggroep Hof en Hiem, Jelle Ferwerda, Smaak van het huis, Eddie Hilarius en Gerrit Overwijk, Zorggroep Hof en Hiem

Fotografie: Studio Jurjen Backer Dirks, Fotobureau Hoge Noorden, Jacob van Essen

Styling fotografie: Lisa van Leeuwen, Lisa Styling, **Vormgeving:** Monique Vogelsang

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de provincie Friesland en Innovatiefonds De Friesland

provinsje fryslân
provincie fryslân

INNOVATIEFONDS
DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAAR