



# Kennisclip

## Praktische tips voor goede voeding bij dementie

Kathleen Paal, diëtist  
MoveDis, voedings- en bewegingspraktijk



samen werken aan

**betere dementiezorg**

door samen te leren

Tot stand gekomen  
in het kader van het  
**Deltaplan Dementie**



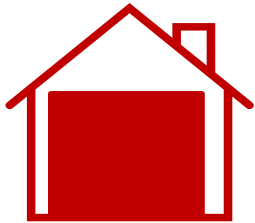
Kenniscentrum  
Zorginnovatie



# Inhoud

1. Hoe vaak komt ondervoeding voor?
2. Oorzaken en gevolgen van ondervoeding
3. Algemene adviezen
4. Goede hulp bij eten
5. Alertheid bij bepaalde voedingsmiddelen
6. Voedingsconsistenties
7. Moeite met koken
8. Maaltijdambiance
9. Cultuurspecifieke ondersteuning
10. Tussendoortjes met veel energie en eiwit

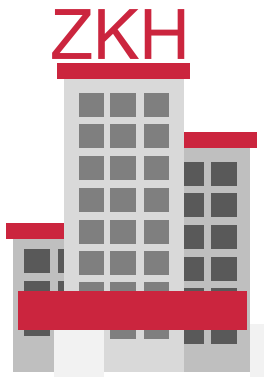
# Hoe vaak komt ondervoeding voor?



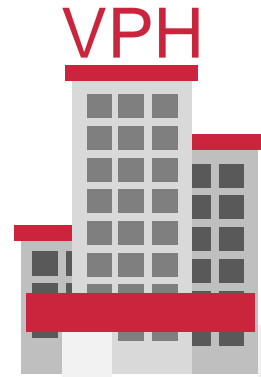
10% zelfstandig  
thuiswonenden



33% in  
thuiszorg



25% in  
ziekenhuis

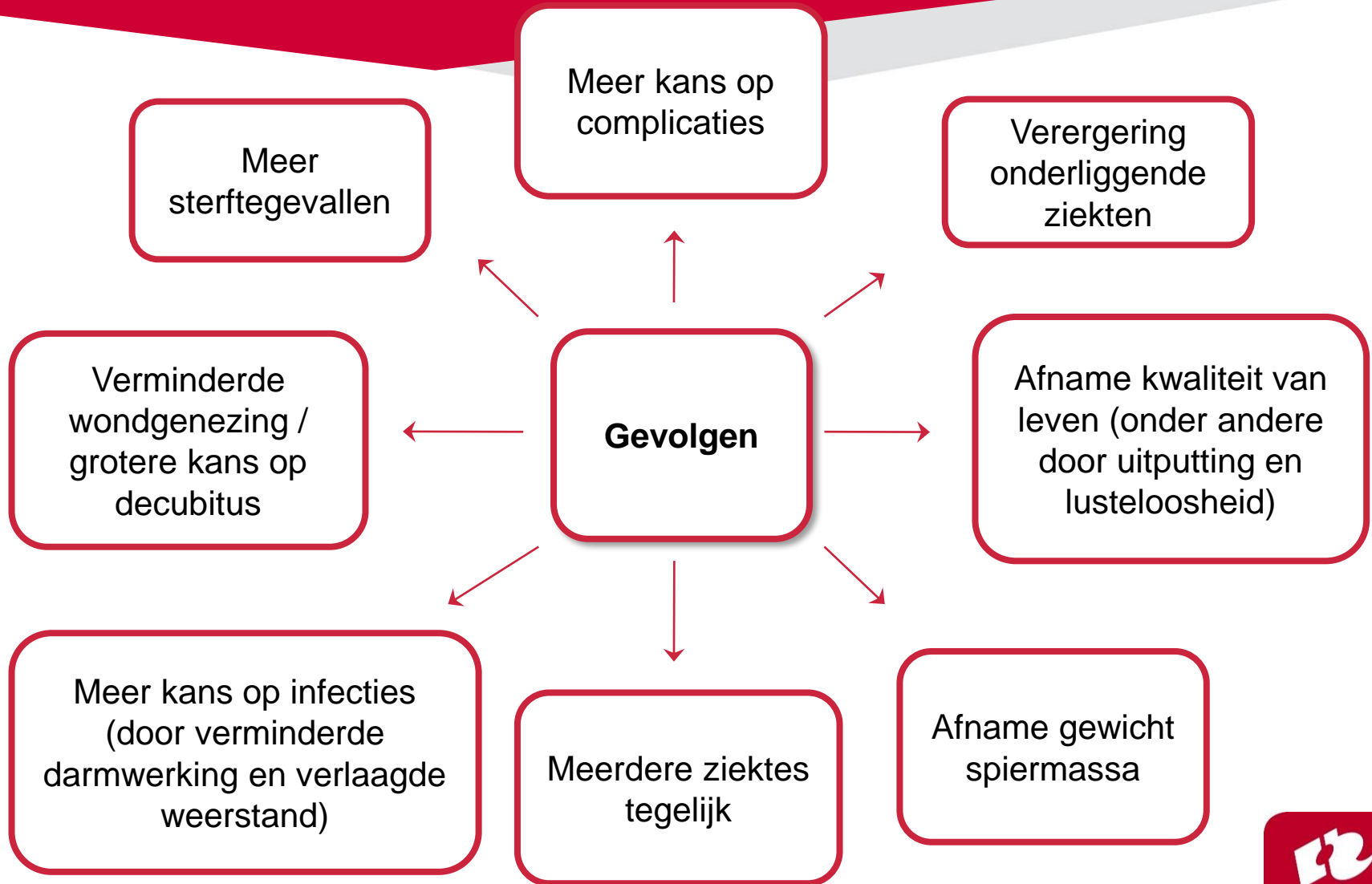


15% in  
verpleeghuis

# Oorzaken van ondervoeding

<b>Fysiologisch</b>	<b>Psychisch</b>	<b>Sociaal</b>	<b>Medisch</b>
Afnemende smaak en geur	Depressie	Boodschappen doen	Dementie
Verminderde mobiliteit	Angst	Mogelijkheid om eten te bereiden	Slikproblemen
Vertraagde opname voeding	Eenzaamheid	Financiële status/armoede	Kauwproblemen
Ontregeling van het verzadigingsgevoel	Veranderingen in de levenssituatie	Minder dagelijkse dingen kunnen uitvoeren	Medicijnen
Minder maagzuur	Verdriet	Alleen eten	Alcoholverslaving
Minder vetvrije lichaamsmassa	Zwaarmoedigheid		Ziekte

# Gevolgen van ondervoeding



# Algemene adviezen

- ✓ Per dag: 3 hoofdmaaltijden en meerdere tussenmaaltijden.
- ✓ Kies voor energierijke dranken.
- ✓ Zorg voor voldoende variatie (warm/koud, zoet/hartig).
- ✓ Zorg voor lichaamsbeweging.
- ✓ Eet rustig en kauw goed.

# Goede hulp bij eten

- ✓ Zit de oudere goed? Zit jij er goed naast? Niet blijven staan!
- ✓ Hoe wil de oudere eten en in welke volgorde?
- ✓ Volg het tempo van de oudere, toon geduld.
- ✓ Ga na of de oudere goed kan kauwen en slikken.
- ✓ Praat over de hulp die de oudere ontvangt en hoe hij/zij deze ervaart.

# Alertheid bij bepaalde voedingsmiddelen

- ✓ Voeding met dradige en vezelige structuur.
- ✓ Schillen van fruit en groenten.
- ✓ Voedingsmiddelen met verschillende consistenties.
- ✓ Krokante voedingsmiddelen.
- ✓ Hard voedsel.
- ✓ Kleine stukjes.



# Voedingsconsistenties

- ✓ Vaste voeding: voldoende kauwen en slikken.
- ✓ Half-vaste voeding: vertraagde slikreflex, verminderde kauwen en tongbeweging.
- ✓ Fingerfood: voedingsmiddelen die makkelijk met de hand gegeten kunnen worden.
- ✓ Vloeibare voeding: bij ernstige kauw- en slikproblemen.

# Moeite met koken

- ✓ Wat kan de oudere nog zelf? Samen afstemmen en afspreken waarbij hulp nodig is.
- ✓ Kook voor twee dagen. Of meer: invriezen!
- ✓ Kies eten dat gemakkelijk klaar te maken is: voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit blik zijn snel klaar.
- ✓ Kijk op het internet voor eenvoudige recepten die in 15 minuten klaar zijn.
- ✓ Laat kant-en-klare maaltijden leveren bij de oudere met dementie – alleen of samen eten?

# Maaltijdambiance

- ✓ Vaste tijdstippen voor de maaltijden.
- ✓ Gedekte tafel: kled, porselein, glazen, kan, bloemen. Of juist niet: afleidend. Weer: afstemmen!
- ✓ Geen storingen door: uitdelen van medicijnen, bezoek, arts, schoonmaak.
- ✓ Wel of juist geen familie: afhankelijk per persoon.
- ✓ Aanwezigheid van tafelgenoten: afhankelijk per persoon.

# Cultuurspecifieke ondersteuning

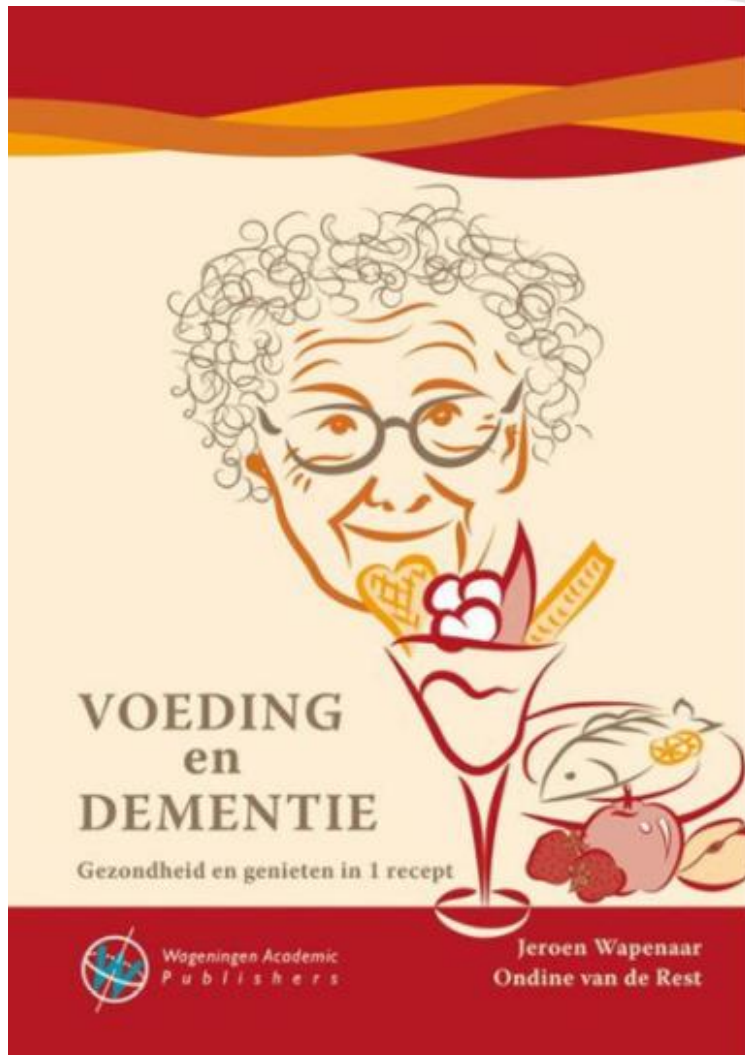
- ✓ Voorlichtingsbijeenkomsten in een vertrouwde en nabije omgeving.
- ✓ Het inzetten van sleutelfiguren van de eigen cultuur.
- ✓ Familie gelegenheid bieden voor begeleiding.
- ✓ Scholing zorgmedewerkers over gebruiken en rituelen.
- ✓ Cultuurspecifieke gerechten samen bereiden.

# Tussendoortjes met veel energie en eiwit





# Leestips



## Zie ook

- ✓ Kennisclip *Signaleren van ondervoeding bij dementie*
- ✓ Stuurgroep Ondervoeding: [stuurgroepondervoeding.nl](http://stuurgroepondervoeding.nl)
- ✓ Basisvoeding: [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)
- ✓ Smakelijke en gezonde maaltijden bereiden in kleinschalige woonvoorzieningen: [warmeten.nl](http://warmeten.nl)
- ✓ Tips over goede voeding voor ouderen: [goedgevoedouderworden.nl](http://goedgevoedouderworden.nl)
- ✓ Voedings- en dieetadvisering: [movedis.nl](http://movedis.nl)

# Sleutelwoorden ondersteuning

Bekende Smaak  
Kleine Porties Rust  
Mooie Servering  
Geduld  
Liefdevol  
Lekker





# Kennisclip

## Praktische tips voor goede voeding bij dementie

Kathleen Paal, diëtist  
MoveDis, voedings- en bewegingspraktijk



samen werken aan

**betere dementiezorg**

door samen te leren

Tot stand gekomen  
in het kader van het  
**Deltaplan Dementie**



Kenniscentrum  
Zorginnovatie

