

Aan: de vaste commissie voor Volksgezondheid,
Welzijn en Sport (VWS)
Van: Voedingscentrum, Dr. Ir. A. Stafleu

Datum: Oktober 2017

Betreft: **Position paper Rondetafelgesprek "Ondervoeding bij ouderen"**

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op ziekten en beperkingen. De ervaren gezondheid en het lichamelijk functioneren nemen af. Meer dan 90% van de 65-plussers woont zelfstandig. De helft hiervan leeft met één of meer chronische ziekten. Coronaire hartziekten beroerte, artrose en diabetes type 2 veroorzaken het grootste verlies aan gezonde levensjaren. Het huidige kabinetsbeleid is er op gebaseerd om ouderen in staat te stellen zolang mogelijk zelfstandig te leven. Een goede gezondheid speelt hierbij een belangrijke rol. Gezonde voeding en voldoende bewegen zijn voor ouderen belangrijk om lichamelijk fit te blijven.

Voor ouderen kan het lastiger zijn om gezond te eten. Belangrijke obstakels zijn ziektes en beperkingen. Zo kunnen ouderen kauw- en slikproblemen hebben. Bij het ouder worden neemt het reukvermogen af en daarmee ook smaak. Daarnaast lijden ze vaak aan meerdere chronisch ziekten en slikken daarvoor meerdere medicijnen. Deze medicijnen hebben alleen of in combinatie bijwerkingen, zoals een droge mond, gevoelig of bloedend tandvlees of slechte eetlust. Ook kan dat problemen geven bij het kauwen, slikken en het eten in het algemeen. Bovendien kunnen medicijnen invloed hebben op de opname van voedingstoffen. Een ziekte zoals dementie, depressie en hartfalen kan er op zichzelf voor zorgen dat ouderen minder eetlust hebben. Daarnaast kan de sociale omgeving (laag inkomen, armoede of eenzaamheid) eraan bijdragen dat mensen minder of minder goed eten.

De obstakels om gezond te eten zijn risicofactoren voor ondervoeding. Bij ondervoeding neemt het lichaamsgewicht onbedoeld te sterk af en/of gaat de lagere energie-inname samen met tekorten aan essentiële voedingstoffen. Maar er kan ook sprake zijn van tekorten aan voedingstoffen zonder veranderingen in lichaamsgewicht.

Omdat het moeilijk is om van ondervoeding te herstellen, is het belangrijk om risicofactoren op tijd te signaleren. Ondervoeding zorgt voor een snel verlies aan spiermassa. Daarmee is er meer risico op vallen

Datum: Oktober 2017

Betreft: **Position paper Rondetafelgesprek "Ondervoeding bij ouderen"**

en zo een risico op botbreuken en sterfte. Slechte eetlust en moeite met traplopen blijken bij ouderen belangrijke determinanten voor het ontwikkelen van ondervoeding.ⁱ

De adviezen van het Voedingscentrum voor ouderen en praktische informatie passend bij de situatie van verminderde eetlust en ondervoeding zijn relevant voor de ouderen zelf, mantelzorgers, familieleden en voor alle zorgverleners die met ouderen te maken krijgen. Het Voedingscentrum informeert deze groepen over het onderwerp ondervoeding via de factsheet Ouderen en voeding, brochure Ondervoeding en de website. Het Voedingscentrum vindt het belangrijk dat ouderen, mantelzorgers, familieleden en zorgverleners in staat zijn om vroegtijdig ondervoeding of risico op ondervoeding te signaleren. Dit kan door meer aandacht te genereren voor dit onderwerp, onder andere door de op de laatste wetenschappelijke inzichten gebaseerde website en materialen van het Voedingscentrum en de website goedgevoedouderworden.nl van de Stuurgroep Ondervoeding onder de aandacht te brengen, zodat professionals eenzelfde aanpak volgen. Daarnaast zal het ontwikkelen en beschikbaar komen van betere criteria voor het vaststellen van ondervoeding bij ouderen vroegtijdig signaleren vergemakkelijken en helpen om betere en gerichtere adviezen te geven.

De energiebehoefte neemt af bij een hogere leeftijd. Om toch alle voedingsstoffen binnen te krijgen is het belangrijk dat ouderen maaltijden eten en voedingsmiddelen kiezen met een hoge voedingsstoffendichtheid. Ook is het in kader van ondervoeding van belang om voedselinfecties te voorkomen. Het moet gemakkelijk zijn voor ouderen om gezonde maaltijden klaar te maken. Dit kan door het aanbieden van eenvoudig recepten voor maaltijden met een hoge voedingsstoffendichtheid. Mensen die niet zelf kunnen koken moeten er van op aan kunnen dat de maaltijden die geleverd worden door maaltijdservices gezond, veilig en smakelijk zijn. Hiervoor kunnen richtlijnen opgesteld worden, waaraan de makers van de maaltijden zich aan kunnen verbinden. Bij die richtlijnen zijn dan smaak en de voldoende voedingsstoffen van belang. Daarnaast kunnen het gebruik van nieuwe technieken en smaakversterkers (geen zout) worden gestimuleerd voor het verhogen van de smaak.

Samenvatting

Het Voedingscentrum is een voorstander van:

- Het ontwikkelen en implementeren van betere criteria voor professionals in de zorg en mantelzorgers voor het vaststellen van ondervoeding bij ouderen, om vroegtijdig signaleren te vergemakkelijken. Deze criteria breed in de samenleving te communiceren door bijvoorbeeld het Voedingscentrum en/of Stuurgroep Ondervoeding.
- Opstellen en implementeren van richtlijnen voor maaltijden voor ouderen (die gebruik maken van maaltijdservices) en het stimuleren van het gebruik van deze richtlijnen.

ⁱ Delen van deze tekst zijn overgenomen uit de factsheet Ouderen en Voeding van het Voedingscentrum.