

Wist u dat..

- verwijsbrieven eenvoudig en veilig via [Zorgdomein](#) aan onze praktijk kunnen worden toegezonden?
- wij voor patiënten-overleg gemakkelijk bereikbaar zijn via de apps Silo en Zorgdomein?
- de diëtist dé uitgelezen expert is om de energie- en eiwitbehoefte te bepalen en, indien nodig, mét de patiënt bepaald welke ondersteunende dieetpreparaten ingezet kunnen worden?
- dat u in de 'Artsenwijzer Diëtetiek' overzichtelijk terugvindt bij welke indicatie en op welk moment het gewenst is een patiënt door te verwijzen naar de diëtist? U vindt deze artsenswijzer via volgende link:
<http://www.artsenwijzer.info/site/index.php>

Goed gevoed ouder worden

Nu ouderen steeds langer zelfstandig thuis wonen, wordt ook een beroep gedaan op zelfredzaamheid wat betreft boodschappen doen en koken. Dit kan in de praktijk nog best lastig zijn. 'Eten is niet zo gezellig meer in mijn eentje', 'ik heb minder trek dan voorheen' of 'ik heb geen energie meer om te koken' zijn veelgehoorde uitspraken. Dit kan resulteren in overslaan van (eiwitrijke) maaltijden.

Spieropbouw en -behoud is van belang voor de gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven bij ouderen. Helaas zien we in de praktijk dat een inactieve leefstijl (al dan niet door fysieke of lichamelijke klachten) en een eiwitarme voeding kunnen resulteren in afname van spiermassa en een verhoogd risico op ondervoeding. Afname van spiermassa valt uiterlijk niet altijd direct op: spierweefsel kan qua omvang gelijk ogen, echter door vervetting van spierweefsel neemt de conditie af. Een lage Vit. D status zorgt daarbij voor een snellere vervetting van de spier. Aandacht voor eten en beweging zijn en blijven belangrijk voor een verbetering van de kwaliteit van leven.

Enkele praktische tips op een rij voor patiënt en omgeving:
- Zorg dat eten gezellig en leuk blijft: dek de tafel, eet samen met mensen uit de buurt of sluit aan bij een gezamenlijk eetproject

- Kook voor meerdere dagen, vries eventueel porties in
- Het gebruik van voorgesneden groenten of groenten uit de diepvries kan bereiden van eten vergemakkelijken
- Zorg dat eten 'in het zicht staat': bijvoorbeeld een schaalte noten, stukjes fruit, studentenhaver of een glas drinken
- Maak desgewenst gebruik van bezorging aan huis. Denk bijvoorbeeld aan boodschappen via bezorgservice en/of maaltijden via een maaltijdservice.
- Zorg voor voldoende beweging, zo mogelijk in de buitenlucht. Alle vormen van bewegen zijn goed, dus ook klusjes in en om het huis. Wilt u bewegen met een coach maar kunt of wilt u de deur niet uit? Het programma 'Nederland in beweging' biedt mogelijk uitkomst!
- Denk ook aan de verzorging van mond en gebit! Minder goede verzorging van de mond, een slecht zittend gebit, een droge mond.. Het zijn allemaal factoren die de eetlust negatief kunnen beïnvloeden..
- Stuurgroep ondervoeding heeft een toegankelijke website ontwikkeld voor én met ouderen met testjes, leuke en zinvolle tips & weetjes: www.goedgevoedouderworden.nl

Dieetpreparaten, wie doet wat en waarom?...

Aandacht voor een goede voedingstoestand is van belang. Een verminderde voedingstoestand kan veel consequenties hebben voor kwaliteit van leven van een individu. Zo vergroot een verminderde voedingstoestand de kans op ziekte en remt deze de snelheid van herstel. Ook de kans op en de duur van ziekenhuisopname neemt toe naarmate de voedingstoestand van een individu afneemt. Wat minder vaak wordt genoemd, maar wat wel degelijk een risico is, is de vergrote kans op vallen. Daarbij neemt het risico op fracturen toe.

Kortom, er is veel aan gelegen om serieus te kijken naar de voedingstoestand van de kwetsbare groepen! De diëtist dé expert om deze taak op zich te nemen. Zij zal zo nodig ondersteunende dieetpreparaten inzetten.

In de praktijk komen we regelmatig tegen dat verschillende disciplines machtigingen uitschrijven of verlengen voor patiënten. Maar wie doet nu eigenlijk wat en waarom?

Meerdere zorgverzekeraars, waaronder *Zorg en Zekerheid, CZ, Zilverenkruis Achmea en Multizorg VRZ* hanteren het beleid dat huisartsen geen medische voeding mogen voorschrijven / zijn uitgesloten voor het aanvragen van medische voeding. Er geldt 1 uitzondering: de huisarts mag dit wél doen bij terminale patiënten.

De taak van de diëtist bij initiëring van dieetpreparaten is het kritisch kijken naar de ingeschatte energie- en eiwitbehoefte en mogelijke overige aandachtspunten zoals eventuele kauw- en slikproblemen. Hierbij zal evenwel worden gestreefd naar het zoveel mogelijk behouden van een centrale rol van reguliere voeding!

Een lekker slot: Eenpansgerecht met spiegelei

Ingrediënten (per persoon):

1 el olie, ½ courgette (in stukjes gesneden), 10 cherrytomaatjes (gehalveerd) (óf een zakje voorgesneden groenten!), 1 teentje knoflook (of een ½ theelepel knoflookpoeder), 2 eieren, peper & zout/aromat naar wens, additief: theelepel pesto of wat verse basilicumbladeren, volkorenbrood

Bereidingswijze (ca. 5-10 minuten):

Verhit de olie in een koekenpan. Voeg de courgette toe en bak ca. 5 minuten tot deze zachter wordt en roer af en toe om. Knijp de knoflook uit of voeg de knoflookpoeder toe. Voeg de gehalveerde cherrytomaatjes toe en bak mee. Voeg naar wens peper en desgewenst wat zout/aromat toe. Maak een gleuf in het midden van de pan door de groenten opzij te schuiven en breek 2 eieren in deze vrije ruimte. Dek de pan af met deksel / aluminiumfolie en bak de spiegeleieren mee tot ze de desgewenste gaarheid hebben. Voeg eventueel wat basilicum of pesto toe voor extra smaak. Serveer dit gerecht met krokant volkorenbrood of volkoren pistoletjes.

Eet smakelijk!