



Ondervoeding bij ouderen

Risico op ondervoeding

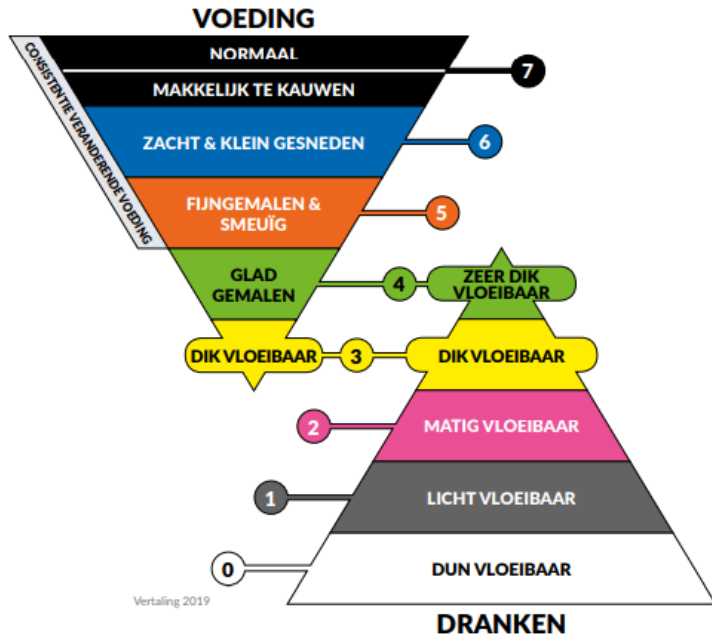
- Stijgt met de leeftijd

Risico's van ondervoeding

Signalen

Voorkomen

Moeite met kauwen en slikken?



Voorkomen

Kleine eter?

Voorkomen

Geur of smaakverlies?



Voorkomen

Lang een voldaan gevoel?

Voorkomen

Geen dorst?

- Gebruik een drinkfles
- Voeg een smaakje toe aan je water



Voorkomen

Verminderde spieren en botmassa?

- Kies voor vette vis
- Ga gaan wandelen/zitten in de zon
- Eet voldoende melkproducten

Herken je de signalen?

Praat met je huisarts of diëtist

ZORGDOORVERWIJZING LDC



Observeer goed



Praat met de bezoeker



Geef tips op maat



Verwijs tijdig door

Vragen of bedenkingen?

Sarah Dries

Sarah.dries@gezondleven.be

02 422 49 57

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**