

# Goed gevoed bij dementie



**Petra Koot**  
diëtist

**Behandelzorg**

Molenweidtje 1

1862 BC Bergen

T (072) 582 08 40

E [p.koot@magentazorg.nl](mailto:p.koot@magentazorg.nl)

I [www.magentazorg.nl](http://www.magentazorg.nl)

Zorg  
doen we  
samen



# 7 risicofactoren bij kans op dementie

- Lage mentale activiteit
- Roken
- Weinig bewegen
- Depressie
- Sterk overgewicht
- Hoge bloeddruk
- Suikerziekte

# Voeding en brein

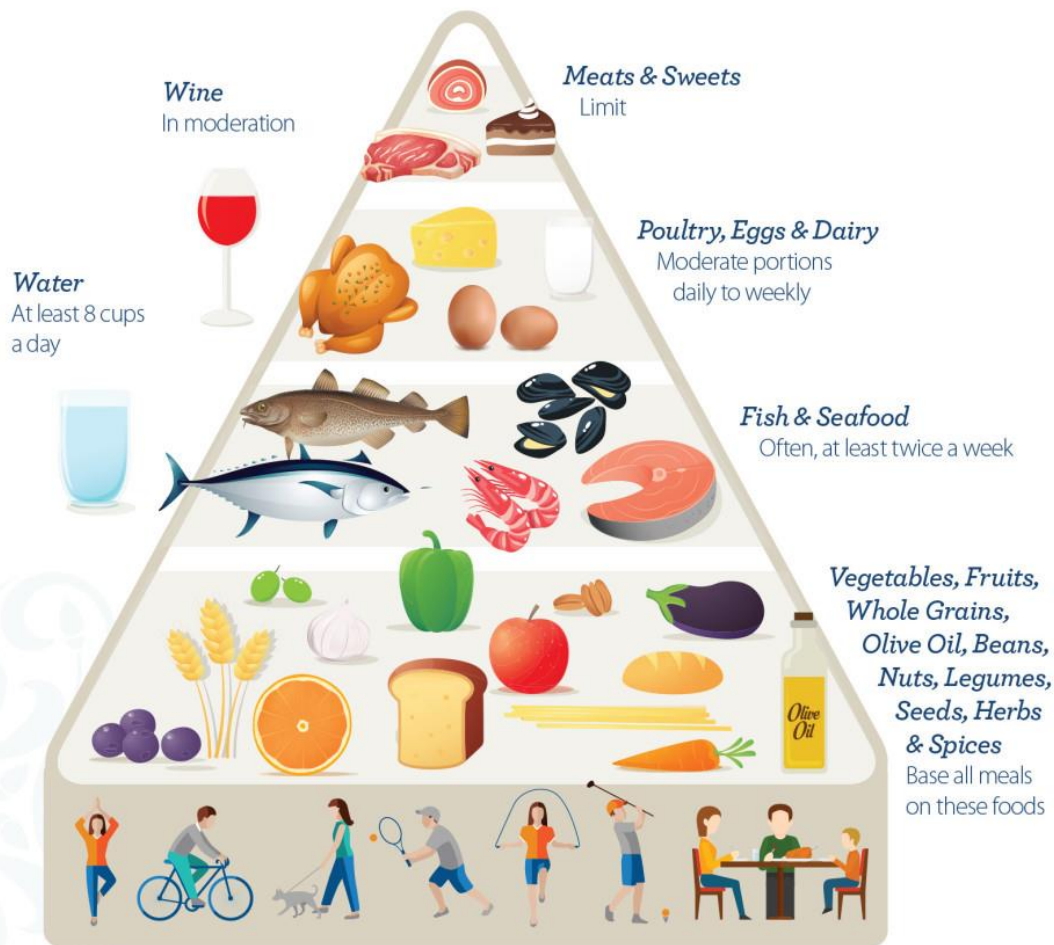
- Hersenen gebruiken 20/30% van de energie uit de voeding
- Wat we eten is dus ontzettend belangrijk voor het brein!!



# Mediteraan dieet

- Lijkt het risico op dementie te verlagen
- Mediteraan dieet bevat veel groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten en onverzadigde vetten (noten en olijfolie)
- Effect vooral de combinatie van producten

# THE MEDITERRANEAN DIET



*Savor meals with loved ones and be active every day.*

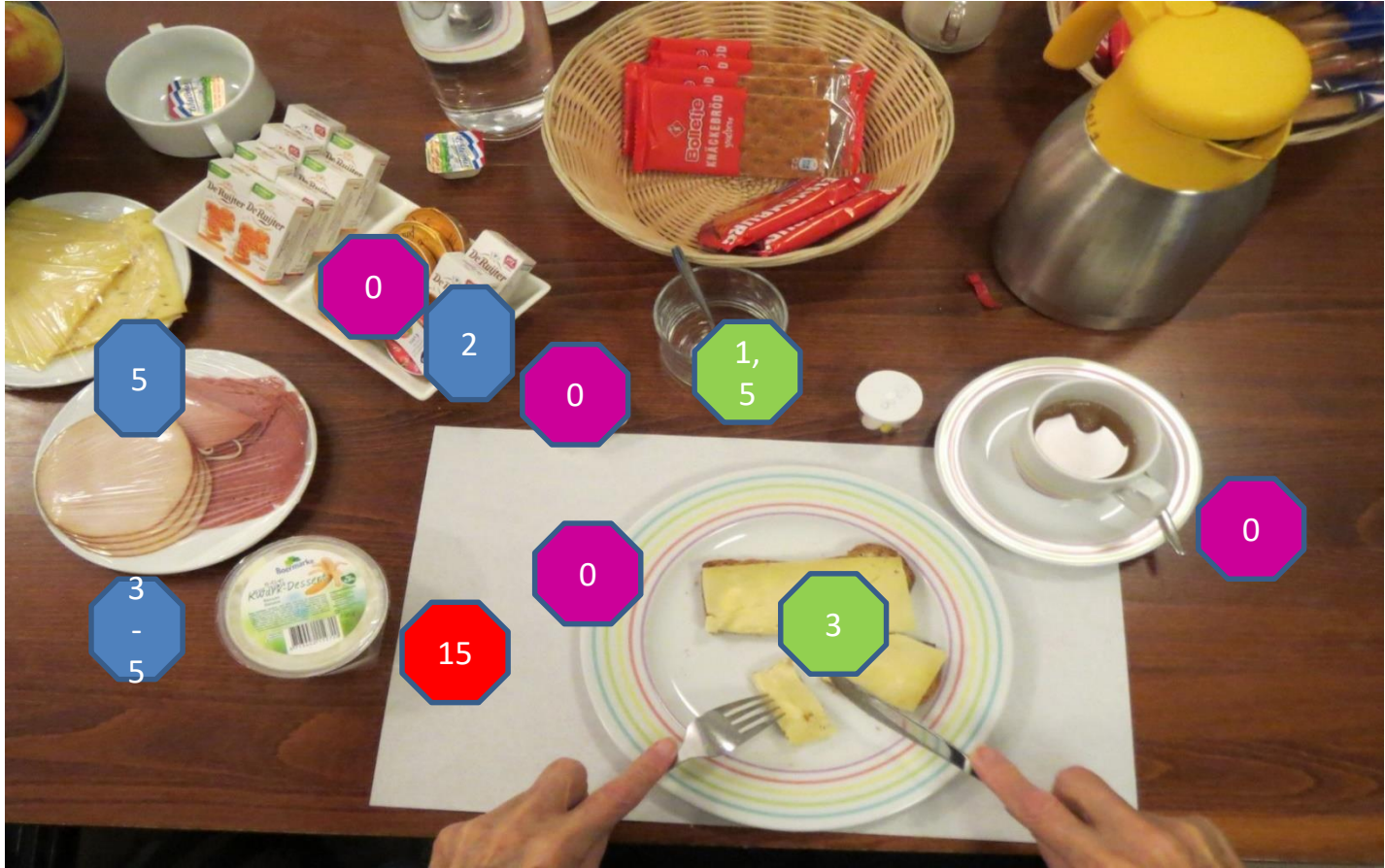
# Helaas....

- Geen enkel voedingsmiddel aantoonbaar effectief tegen dementie
- En geen bewijs voor een andere voedingsbehoefte bij dementie

# Eiwitten

- Belangrijk voor ouderen om spierafbraak te beperken
- Optimaal is 25-30 g per maaltijd
- Hoeveel dan eten/drinken?







# Eiwitten

- Glas (karne)melk 5 g
- Schaaltje pap 6 g
- Schaaltje vla 3 g
- Schaaltje kwark 10 g
- Portie vlees/vis (80g) 20 g
- 1 ei 7 g
- Beleg vleeswaren/kaas 3-5 g

# Eetproblemen

- Nemen vaak toe bij vorderen van de ziekte
- Maar, oudste reflex is van hand naar de mond

# Hoe herken je eetproblemen

- Moeite met kauwen of slikken
- Heel langzaam eten
- Veel aansporing nodig hebben om te eten
- Het niet meer herkennen van eten en drinken
- Overgevoeligheid mond; stukjes in het eten
- Uit zich in gewichtsverlies

# Richtlijn afweergedrag

- 2-3 keer aanbieden
- Dring niet onnodig aan
- 5-10 min. Later opnieuw aanbieden
- Bied iets anders aan



# Richtlijn wegen

- Standaard 1x per 3 maanden
- Bij voedingsproblemen 1x per maand



# Verminderde eetlust

- Sprake van somberheid of depressie?
- Vermoeidheid?
- Pijn in mond of buik? Kijk ook eens in de mond!
- Obstipatie?

# Wat gaat goed?

- Voedingsdoel richten op welbevinden
- Richten op wat wel goed gaat
  
- Eetgewoontes van vroeger bekend?

# Wat kun je doen?

- Stressvolle omgeving stimuleert niet (sfeer, ambiance)
- Medicatie voor de maaltijd en niet tijdens
- Zorg dat iemand goed zit of evt. ligt (houding!)
- Aangepast bestek of servies kan uitkomst bieden (ergotherapie)
- Eet samen zodat dementerende je kan nadoen (spiegelneuronen)



# Aandachtspunten

- Voldoende licht?
- Voldoende contrast op het bord? (aardappels, bloemkool, witte vis)
- Vermijd drukke patronen, is verwarrend (placemats, bloemetjes op borden)
- Temperatuur van het eten

# Praktische tips

- Consistentie aanpassen; klein snijden, zachte voedingsmiddelen, evt. pureren (niet te snel mee beginnen!)
- Eetlust opwekken door iets kleins vooraf te geven (toastje, bouillon/soep, sap)
- Tussendoortjes geven (gezonde snacks)
- Beetje suiker, honing op appelmoes kan een maaltijd aantrekkelijker maken

# Praktische tips

- Lukt mes en vork niet dan lepel of evt. handen (fingerfood)
- Warmhoudbord bij laag eettempo
- Geef kleine porties; schrikt minder af, eten minder snel koud, duurt minder lang
- Muziek kan als cue gebruikt worden (marsen en walsen!)
- Zorg voor een medelidking, geeft veiligheid

# Idee?!

- <https://www.youtube.com/watch?v=EaLEzFy6u58>

# Fingerfood

- Niet te warm
- Let op formaat; goed in de hand te pakken, gaar maar stevig genoeg
- Boterham in stukjes of dubbel
- Tosti, croissant
- Omelet in repen
- Mueslireep
- De vloeistof met melk in drinkbeker



# Fingerfood

- Kleine gehaktballetjes
- Vissticks
- Gefrituurde snack (fricandel, kroket)
- Aardappel in blokjes
- Gebakken aardappel/frietjes
- Groenten in stukjes; wortel, boontjes, broccoli, bloemkool, tomaat, komkommer

# Fingerfood

- Hartige taart
- Pizza
- Pannenkoek oprollen
- Poffertjes
  
- Blokjes kaas/worst
- Fruit evt. in stukjes gesneden



# Vragen???

Zorg  
doen we  
samen

