



Website helpt ondervoeding bij ouderen aanpakken



De website goedgevoedouderworden.nl helpt ondervoeding en het risico op ondervoeding bij ouderen te herkennen, te voorkomen en te verhelpen. Zo zijn zij langer zelfredzaam en zelfstandig. De website is ontwikkeld voor en met ouderen.

Ondervoeding aanpakken

De website biedt informatie over zowel ondervoeding als goede voeding. Ouderen kunnen zelf testen of er risicofactoren zijn op ondervoeding. Ook zijn er tips en adviezen te vinden voor problemen die een gezonde voeding in de weg staan, zoals buikklachten, mondproblemen, verminderde eetlust en eenzaamheid. Denk aan samen te bewegen, gebruik maken van boodschappenservices of meedoen met kookclubs. Daarnaast biedt de website recepten en ervaringsverhalen.

15 tot 30% van de thuiswonende ouderen in Nederland is ondervoed

Meer besef voor ondervoeding

Met de leeftijd stijgt het risico op ondervoeding. Het kan bij iedereen optreden, ook al is het lichaamsgewicht goed. Een goede voeding en beweging is belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie en daarmee voor de zelfredzaamheid. Een slechte voedingstoestand maakt dat de dagelijkse dingen zoals boodschappen doen, koken of een activiteit met de kleinkinderen moeilijker worden. Als eetlust ontbreekt, eten niet meer gezellig is of moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten, en uiteindelijk tot ondervoeding. Dit besef moet meer gaan leven bij ouderen.

Goedgevoedouderworden.nl

[Goedgevoedouderworden.nl](https://www.goedgevoedouderworden.nl) is een initiatief van de Stuurgroep Ondervoeding en gemaakt in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Landelijk Netwerk van Kaderhuisartsen Ouderengeneeskunde, het Voedingscentrum, Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland en seniorenorganisatie KBO-PCOB.

Meer weten

- [Lees praktische adviezen op goedgevoedouderworden.nl](#)
- [Rivas Zorggroep en BrabantZorg vallen in de prijzen met goede, smaakvolle en gezonde voeding](#)

tags:

[Goede voeding](#) (23), [Voedselveiligheid](#) (29), [Welzijn](#) (151)

thema:

[Veiligheid](#) (253)