Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Voeding en valrisico

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk
Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

Beste,

Deze brochure bevat een advies voor voeding bij een valrisico. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiek.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers (Diensthoofd in opleiding Diëtetiek) | Maart 2024

INHOUDSTAFEL

1. Valrisico
Verhoging van het valrisico door
2. Belangrijke voedingstoffen
Eiwitten
Vitamine D
Calcium

01 VALRISICO

Verhoging van het valrisico door

Onvoldoende vochtinname:

- meer last van artrose;
- te lage bloeddruk;
- minder eetlust;
- vermoeidheid;
- obstipatie/diarree;
- frequentere blaasontstekingen;
- niet goed uitplassen van medicatie --> medicatie blijft langer in het bloed/lichaam --> sterker effect

Slechte voedingstoestand:

- BMI > 30;
- ondervoeding / riscio op ondervoeding / tekorten aan afzonderlijke voedingstoffen
  --> verlies van spiermassa en krachtverlies.

02 BELANGRIJKE VOEDINGSTOFFEN

Eiwitten

Waarom:
Eiwitten worden de bouwstenen van onze lichaamscellen genoemd. Ze maken onder andere huid, bloed, botten en spieren aan.

Tip:
Eiwitten in combinatie met spierversterkende training is het meest effectief om krachtverlies tegen te gaan. Dus eet vooral na je inspanningen zoals wandelen voldoende eiwitten.

Bronnen:
Dierlijke eiwitten zijn effectiever in vergelijking met plantaardige eiwitten.

Dierlijke eiwitten:
- vlees;
- kip;
- vis;
- melkproducten zoals kwark, yoghurt of skyr;
- kaas;
- eieren.

Plantaardige eiwitten:
- graanproducten zoals volkorenbrood;
- tofu;
- peulvruchten zoals kikkererwten, kidneybonen, linzen, sojabonen, ...;
- noten.

Vitamine D

Waarom:
Vitamine D zorgt voor de opname van calcium en fosfaat uit het voedsel en die zorgen voor stevige botten.

Tip:
Dagelijks de huid minstens 15 minuten bloot stellen aan zonlicht is de beste manier om vitamine D op te nemen.
Let op: personen met een getinte of donkere huid maken minder snel vitamine D aan door middel van zonlicht.

Bronnen:
Zonlicht is de grootste bron van vitamine D.

Andere bronnen:
- melkproducten;
- vette vis zoals zalm, haring, makreel, ...;
- smeer- en bereidingsvetten zoals boter of margarine;
- eigeel.

Calcium

Waarom:
Calcium wordt ook wel de bouwsteen van onze botten genoemd.

Bronnen:
- melkproducten zoals melk, kaas, yoghurt,...;
- peulvruchten;
- noten;
- graanproducten zoals volkorenbrood;
- sommige groenten zoals broccoli, groene kool of spinazie.

NOTITIES

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR1538