

nieuws

Ondervoeding treft Vlaamse ouderen, maar dit product maakt het verschil

nieuws

Ondervoeding. Wie het woord leest, denkt meestal aan uitgemergelde lijven in derdewereldlanden. Maar ook hier treft ondervoeding meer zieken en ouderen dan algemeen gedacht. Dit wordt extra belicht via een nationale actie: de Europese Malnutrition Awareness week. Die vindt plaats van 6 tot 12 november.

6 NOVEMBER 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 6 NOVEMBER 2023 15:35

Ruben De Keyzer

Lees meer over:

gezondheid

voeding

VLAM



Zowat 40 procent van de patiënten die in het ziekenhuis worden opgenomen, loopt risico op ondervoeding. Dat stelt de Belgian Alliance ONCA (Optimal Nutritional Care for All). Hoe ouder de patiënt, hoe groter de kans hierop. Er is sprake van ondervoeding wanneer er onvrijwillig gewichtsverlies is, maar andere symptomen zijn verlies van eetlust, spiermassa of spierkracht. Ondervoeding kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten en heeft een negatieve impact op de prognose van een patiënt, zijn behandeling en zijn herstel.



nieuws

Helpt wereldbevolking heeft gezondheidsproblemen door te veel of te weinig voeding

24 NOVEMBER 2021

"Slank zijn wordt verheerlijkt"

Het is van belang om ondervoeding tijdig op te sporen, vindt ONCA. Daarom lanceert deze alliantie met meer dan 40 Belgische partners ook een nationale campagne, naast de Europese bewustwordingsweek. ONCA raadt mensen aan om zich regelmatig te wegen en het aan hun arts te melden indien ze onvrijwillig gewicht of spierkracht verliezen, of bij een plotse afname van eetlust.

"Het probleem is dat patiënten en artsen vaak de symptomen en de klinische tekenen van ondervoeding onderschatten", verklaart professor André Van Gossom, coördinator van de Belgian Alliance ONCA. "In de huidige maatschappij wordt slank zijn verheerlijkt en zijn de meeste mensen gelukkig als ze enkele kilo's kwijt zijn. Hierdoor wordt ondervoeding maar al te vaak te laat behandeld."

Zuivel maakt verschil

Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing VLAM geeft mee dat zuivel een belangrijke rol kan spelen om ondervoeding te voorkomen, zeker bij ouderen. Daarvoor verwijst het naar een studie van de Universiteit van Melbourne, waar men de impact van zuivel heeft bestudeerd bij bewoners van woonzorgcentra. "De grootschalige studie gebeurde met het oog op minder valincidenten en fracturen in woonzorgcentra", meldt VLAM. "Heupfracturen maken er 42 procent uit van alle fracturen. Die zorgen bovendien voor extra ziektelast en -kosten voor zowel het gezondheidssysteem als voor de woonzorgcentra, ook in ons land. Extra zuivel verwerken in de voeding resulteerde in 11 procent minder valpartijen, 33 procent minder botbreuken en 46 procent minder heupfracturen. De algemene levenskwaliteit verbeterde."

Wie van kinds af aan te horen kreeg dat je van melk sterke botten krijgt, werd dus niet voorgelogen. Een dieet met extra zuivel brengt minder risico op ondervoeding en een beter onderhoud van de spiermassa en botdensiteit. Dat dankzij een geoptimaliseerde inname van calcium (1100 mg) en eiwitten (1,1 g/kg lichaamsgewicht), zo blijkt uit de studie.

"Investeer in goede basisvoeding"

Zuivelproducten zijn in de keuken een dankbaar ingrediënt om mee te werken, zowel in desserts als hoofdgerechten.

Voedingsdeskundige Inge Coene van NICE (Nutrition Information Center) beaamt het belang van zuivel in een gebalanceerd dieet. "De studie van de Universiteit van Melbourne laat zien dat kleine, eenvoudige aanpassingen in de voeding al verschil kunnen maken in de strijd tegen ondervoeding. Investeren in goede basisvoeding betekent investeren in meer levenskwaliteit. Het kan de nood aan dure medicatie en suppletie, maar ook aan hoogoplopende ziekte- en zorgkosten, helpen voorkomen of verminderen,



Uitgelicht

Ziekenhuiskost maakt ziek

nieuws

De maaltijden in onze ziekenhuizen zijn niet veel soeps en vertalen zich meteen in een slechtere gezondheid. Het VTM-programma 'Ze zeggen dat' schetst een vernietigend beeld v...

🕒 14 OKTOBER 2021

[Lees meer](#)

Bron: Eigen berichtgeving / Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

[f](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/) screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

[in](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/) screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

[@](https://www.instagram.com/vilt.nieuws) screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

[X](https://x.com/vilt_nieuws) screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

[b](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social) screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra