

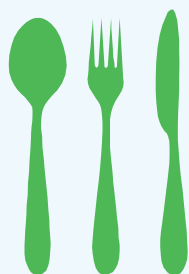
Samen sterk tegen ondervoeding

in Rotterdam en omstreken



Hoe herkent u ondervoeding?

- U verliest gewicht zonder dat dit de bedoeling is, ook als u overgewicht heeft.
- Uw kleding wordt wijder, uw horloge zit losser, uw riem moet een gaatje strakker.
- U heeft minder zin in eten.
- U eet minder dan normaal.
- U kunt niet meer een trap van 15 treden op en af lopen.
- U kunt niet meer 5 minuten lopen zonder te rusten.



Wat kunt u doen tegen ondervoeding?

- Wees er alert op of u niet steeds iets minder gaat eten.
- Zorg voor voldoende eiwit en energie: deze zijn nodig om gezond te blijven.
- Eet dagelijks producten met eiwit: vlees, vis, kip, ei, peulvruchten, noten, pinda's, kaas, yoghurt, kwark, melk, vla en pap.
- Neem iedere 2 à 3 uur iets te eten en te drinken.
- Als koken moeilijker wordt, denk dan ook aan maaltijdvoorzieningen in de buurt.
- Kijk op deze websites voor aanvullende adviezen en zelftesten:
www.GoedGevoedOuderWorden.nl en www.Voedingscentrum.nl



Wanneer vraagt u om hulp van een diëtist? Bijvoorbeeld als u:

- onbedoeld 4 kilo of meer bent afgevallen.
- minder eet door benauwdheid, misselijkheid of een slechte eetlust.
- meer dan een week klachten heeft van diarree en/of misselijkheid.
- opgenomen bent geweest in het ziekenhuis voor COVID-19.



Vul het **Voedingspaspoort** in en laat dit zien aan alle zorgverleners die bij u over de vloer komen. Met uw **Voedingspaspoort** kunt u onder andere bijhouden hoe het met uw voeding, eetlust en gewicht gaat.

Samen sterk tegen ondervoeding

in Rotterdam en omstreken



Aangesloten praktijken DiëtistenCoalitie010 (DC010)

Diëtistenpraktijk HRC

Locaties in Rotterdam en Capelle a/d IJssel

T: 010 – 202 51 65

E: info@dietistenpraktijkhrc.nl

www.dietistenpraktijkhrc.nl

Praktijk Change

Locaties in Rotterdam

T: 06 – 21 46 26 91

E: info@praktijkchange.nl

www.praktijkchange.nl

Diëtistenpraktijk De Groene Appel

Locaties in Hoogvliet, Rhoon en Pernis

T: 06 – 50 40 37 99

E: info@degroeneappel.nl

www.degroeneappel.nl

FoodChoice diëtistenpraktijk

Locaties in Capelle- en Krimpen a/d IJssel

T: 06 – 29 37 57 78

E: info@foodchoice.nl

www.foodchoice.nl

Praktijk voor Voeding & Leefstijl

Locaties in Rotterdam en Capelle a/d IJssel

T: 06 – 24 21 00 25

E: info@voedingenleefstijl.nl

www.voedingenleefstijl.nl

MoveDis Voedings- en Bewegingspraktijk

Locaties in Rotterdam

T: 010 – 291 96 75

E: info@movedis.nl

www.movedis.nl

Focus diëtistenpraktijk

Locaties in Rotterdam en Delft

T: 010 – 461 46 44

E: info@focus-dietistenpraktijk.nl

www.focus-dietistenpraktijk.nl

Diëtistenpraktijk InVorm

Locaties in Bleiswijk, Zevenhuizen, Bergschenhoek

T: 010 – 265 33 06

E: info@invorm.net / www.invorm.net

Diëtiste Capelle

Locaties in Capelle a/d IJssel

T: 010 – 451 24 55

E: info@dietistecapelle.nl

www.dietistecapelle.nl

Diëtistenpraktijk Voeding Plus

Locatie in Rotterdam Centrum

T: 06 – 10 65 49 62

E: info@dietistenpraktijkvoedingplus.nl

www.dietistenpraktijkvoedingplus.nl

Diëtistenpraktijk S.C.A. Tetteroo

Locatie in IJsselmonde

T: 06-24422585

Kijk voor een actueel overzicht ook op

www.DietistenCoalitie010.nl