



(Onder)Voeding en  
hersenen



Royal Smilde



# Programma

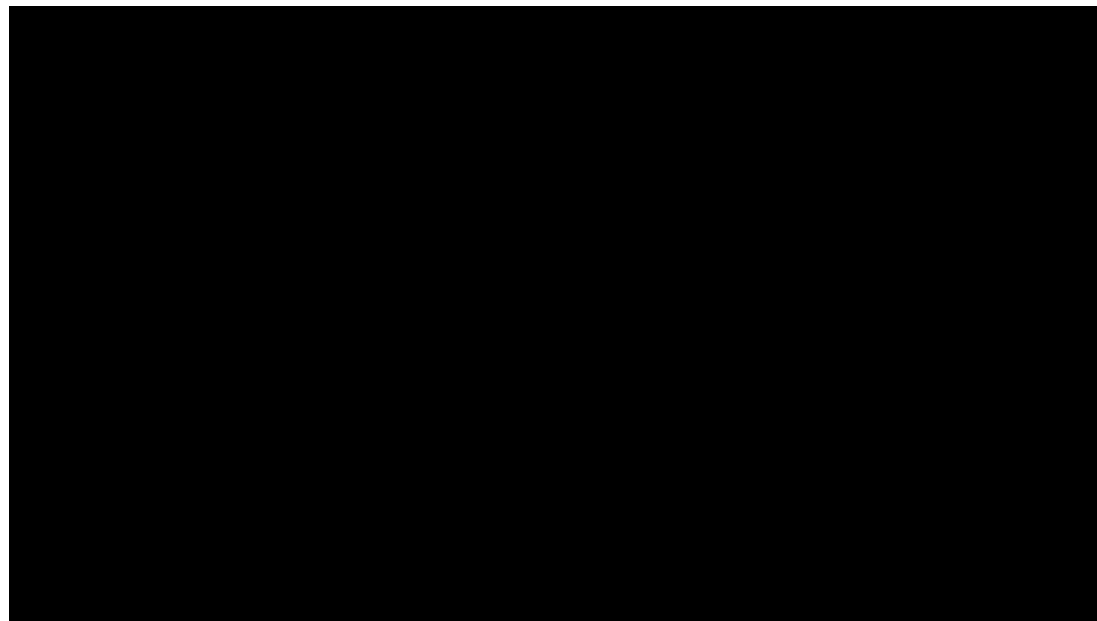
- Wie zijn wij
- Voeding en hersenen
- Praktische oplossingen
- Test van eiwitrijke salade



Esther Keizer  
Neeltsje Ruiter



# Belang van Vitamines!



# Aandachtspunten

- Omega 3
- B vitamines
- Vitamine D
- Beweging \* vitamine D en Calcium  
\* eiwitten
- Overig

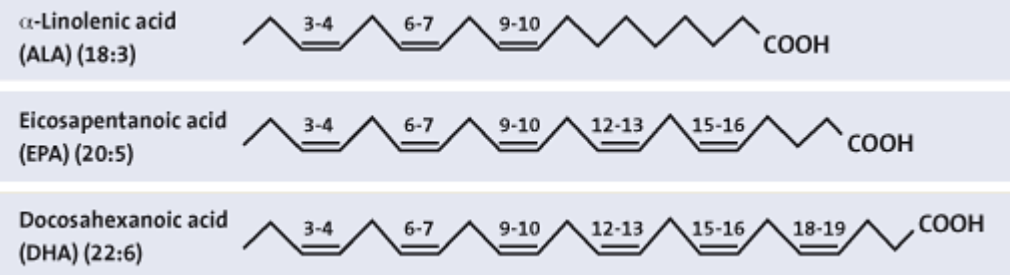
# Psychiatrische aandoeningen in verpleeghuizen

- Dementie
- Alzheimer
- Korsakov
- Depressie
- Schizofrenie
- Delier
- Angststoornissen



# Omega 3 vetzuren

- Werking
- Suppletie
- Depressie





Te kort: Problemen met het zenuwstelsel (depressief, prikkelbaarheid, concentratie, geheugenverlies), spierzwakte, verminderde eetlust, gewichtsverlies en verminderde reflexen





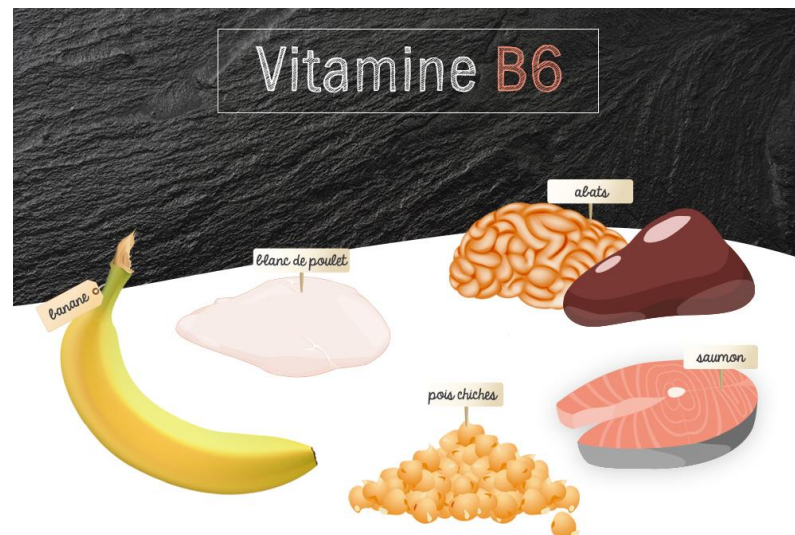
Tekort: verlaging van het hemoglobinegehalte en vermoeidheidsklachten





Tekort: huidproblemen (uitslag en ontstekingen)





Tekort: stuipen, overgeven, gewichtsverlies, depressie, verwardheid, vermoeidheid en aandoeningen aan het zenuwstelsel



# Vitamine B12 en foliumzuur

- Aanmaak neurotransmitters
- Zorgen ervoor dat er niet teveel homocystëine in het bloed komt -> één van de risicofactoren voor dementie



# Foliumzuur

Tekort: afwijkingen in rode en witte bloedcellen en veranderingen in het beenmerg, verminderde opname van voedingsstoffen in de darm, verminderde eetlust, vermoeidheid en gewichtsverlies. Bij zwangerschap grotere kans op een kindje met open ruggetje.

Verhoogde waarde homocysteïne gehalte in het bloed



Tekort: kan een bepaalde vorm van bloedarmoede veroorzaken, een tekort aan foliumzuur -> aantasting van het zenuwstelsel (geheugen en denkproblemen)





Tekort veroorzaakt op gebied van hersenen:  
vergrote kans op delier, depressie,  
concentratiestoornissen, verstoord evenwichtsgevoel en  
vermoeidheid

# Bewegen!







# Bewegen

- Sportief bewegen
- Bewegen bij ouderen
- Kauwen is ook bewegen,
- Positieve invloed op beweging zijn voldoende vitamine D en Ca en voldoende eiwit.



# Vitamine D en Calcium

Voorwaarde om goed te kunnen bewegen!

## Eiwitten

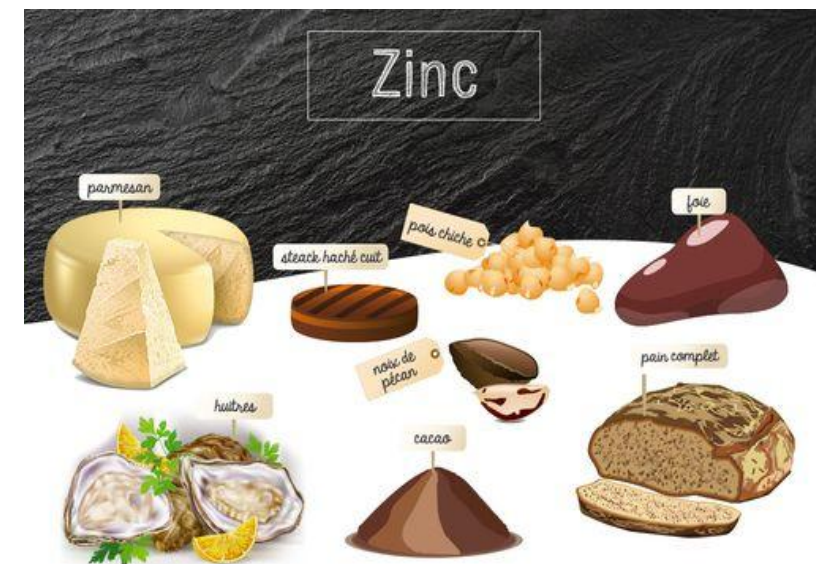
Opbouw van spieren

Zorgt voor energie en kracht

Let op gebruik Levodopa



- Overig:
- niet te veel cafeïne
  - niet te veel suiker
  - voldoende vit C
  - voldoende water
  - voldoende zink



# Praktische oplossingen

Tijd om te proeven!



# Omega-3

omega 6:omega3 2,9:1



# B vitamines



# Vitamine D en Calcium



bevat 3,5 maal zoveel vit D als gewone  
margarine

# Eiwitten



deze soorten bevatten >5gram E per portie (50 gram)



# Nieuwe ontwikkelingen eiwitrijke salade

Geef je mening!





# Royal Smilde

[royalsmilde.com](http://royalsmilde.com)

