

Verslag Alzheimer Café Tilburg 9 december 2025

Alvorens gestart wordt met het inhoudelijk programma leest vrijwilliger Gemma Melis een door haar geschreven gedicht voor waarin de Kerstgedachte wordt uitgedragen.

Thema: Voeding en dementie

Gezonde voeding is essentieel voor mensen met dementie, niet alleen om hun algemene gezondheid te ondersteunen, maar ook om hun eetervaring te verbeteren en het risico op snelle achteruitgang te verminderen.

Mia Vugts interviewt Anouk van der Velden, adviseur gezondheidsbevordering GGD Hart van Brabant, die zich aan de aanwezigen voorstelt.

Anouk vertelt over het belang van gezonde voeding; dat wil zeggen onbewerkte voeding, zo min mogelijk uit pakjes en zakjes waar suiker en zout in zit, onbespoten groenten en fruit, eten wat bij het seizoen hoort en zoveel mogelijk variatie. Kies bij het ontbijt eens voor Griekse yoghurt met havermout, blauwe bessen, noten, zaden en pitten of een gebakken of gekookt ei. Gebruik zo min mogelijk suiker en zout, eet volkoren producten en gezonde vetten zoals noten, zaden, vette vis, avocado, gebruik olijfolie extra vierge. Kies bij vlees voor onbewerkte producten, zoals kipfilet, varkenshaas. Drink zo min mogelijk alcohol. Neem voldoende vocht: water, thee en koffie zonder suiker.

Voeding is belangrijk, het geeft energie en houdt je gezond. Het bevordert de kwaliteit van leven. Zeker bij mensen met dementie is het belangrijk dat het eten op een uitnodigende manier wordt aangeboden. Zorg voor een gezellige sfeer, zorg dat het lekker ruikt als er wordt gekookt. Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij het bereiden van het eten. Neem het niet over, maar doe het samen. Eten in diverse kleuren maakt de maaltijd aantrekkelijker. Voeding is een van de vele factoren die invloed kan hebben op het ontstaan maar ook op het voorkomen uitstel en vertragen van het proces van dementie. Overgewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk en hoog cholesterol zijn risicofactoren die de kans op dementie verhogen.

Als het hanteren van bestek niet meer goed gaat, kun je wat vaker fingerfood aanbieden. Zet bijvoorbeeld ook schaalpjes op tafel met gezonde snacks zoals fruit, stukjes groenten, kaas, enzovoort. Biedt structuur en regelmaat. Maak gebruik van hulpmiddelen als daar behoefte aan is.

Binnen de woonzorgvoorzieningen het Stappendorp en Convivio is veel aandacht voor de eetbeleving. De koks betrekken bewoners bij het voorbereiden van het eten. Er wordt dagelijks verse soep gekookt, er worden kruiden gebruikt in plaats van zout, er is voldoende aandacht en rust aan tafel.

Naarmate de dementie vordert, verandert ook het mondgevoel. Dat vraagt om aanpassingen.

Heb je vragen over voeding bij dementie, neem dan eens contact op met een diëtist voor advies over voeding en voedingsschema, met een logopedist als er sprake is van slikproblemen, met een ergotherapeut voor praktische hulpmiddelen en adviezen bij het eten.

Mia bedankt Anoeek voor haar presentatie.

Bij vertrek krijgen de gasten meerdere documenten mee die in relatie staan met het thema van deze avond.

Een aanrader is ook de brochure van Alzheimer Nederland 'Houd de hersenen gezond', Verklein de kans op dementie met onze tips voor lichaam en brein.
Te bestellen en/of te downloaden op de website van Alzheimer Nederland.

**Wij wensen al onze gasten sfeervolle kerstdagen en een
Gezond en Gelukkig 2026.**

Dinsdag 13 januari 2026 is er weer een Alzheimer Café.

Het thema is dan: Is het dementie?

Met geriater in opleiding Muhlise Canatan van het ETZ als gastspreker.

Uiteraard bent u allen weer van harte welkom.