
GOED GEWICHT

Brandenberg College leerjaar 3
R. Verblakt



BEROEPSCOLLEGE

WAAROM

Een goed gewicht is belangrijk voor een goede gezondheid. Met een goed gewicht bedoelen we dat je niet te zwaar en niet te licht bent. Mensen met een beperking en oudere mensen hebben vaker dan gemiddeld gewichtsproblemen.

EEN GOED GEWICHT BIJ MENSEN MET EEN BEPERKING

Mensen met een beperking hebben vaker overgewicht → een oorzaak kan zijn dat de stofwisseling trager werkt.

Mensen met het downsyndroom hebben een stofwisseling die **30%** trager werkt dan bij de gemiddelde mens.

Overgewicht krijg je als je meer voedingsstoffen tot je neemt dan dat je verbrand → ongezond eten of te veel calorieën

Ondergewicht krijg je als je minder voedingsstoffen tot je neemt dan je verbrand → mensen met een beperking hebben vaker slikproblemen waardoor eten moeilijker gaat. Ook zien ze niet de gevolgen van een slecht eetpatroon



GOED GEWICHT BIJ OUDERE MENSEN

Gemiddeld is **1 op de 10** ouderen ondervoed → Ze krijgen te weinig voeding binnen → ouderen hebben vaker kauw- en slikproblemen.

Als je in de zorg werkt is het dus extra belangrijk om goed op te letten dat je cliënten een goed en gezond gewicht hebben.

Wie goed eet voelt zich ook beter!