

# Risico op ondervoeding

Ondervoeding is een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie patiënten in het ziekenhuis en één op de vijf patiënten op de polikliniek is ondervoed.

Om na te gaan of u mogelijk een verhoogd risico heeft op ondervoeding kunt u uzelf de volgende vragen stellen:

- Bent u de afgelopen maand meer dan 3kg onbedoeld afgevallen? Of meer dan 6kg in de afgelopen 6 maanden?
- Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust?
- Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?

Als u op een van de bovenstaande vragen ja heeft geantwoord heeft u mogelijk een verhoogd risico op ondervoeding.

Bij ondervoeding heeft het lichaam een tekort aan voedingsstoffen. Hierdoor verminderen de lichamelijke functies. Ondervoeding kan als gevolg hebben dat herstel minder snel gaat, u minder spierkracht heeft en een grotere kans op complicaties, zoals infecties en een verminderde wondgenezing. Ondervoeding kan ontstaan door het onbewust afvallen ten gevolge van ziekte, een operatie, een verminderde eetlust of door problemen met bijvoorbeeld kauwen en bewegen. Ondervoeding kan ook ontstaan bij mensen met overgewicht.

Om ondervoeding te behandelen is het belangrijk dat u voldoende eet en drinkt. Hoeveel voldoende is, verschilt per persoon en kan vastgesteld worden door een diëtist. Door ziekte kan de hoeveelheid energie (calorieën) en eiwitten die het lichaam nodig heeft verhoogd zijn. Voldoende energie (brandstof) zorgt ervoor dat het lichaam goed kan functioneren. Eiwit is een bouwstof die nodig is voor de opbouw en onderhoud van spieren en herstel van de huid.

## Voedingsadviezen

Ondervoeding kunnen we behandelen door te zorgen voor een energie- en eiwitrijke voeding. Het bereiken van een stabiel gewicht is een goede eerste stap in de behandeling van ondervoeding. Wanneer gewichtstoename nagestreefd wordt kost dit meer tijd. Hieronder enkele tips die voor zowel in het ziekenhuis als thuis van toepassing zijn:

- Probeer minimaal zes keer per dag (om de circa 2,5 uur) iets te eten, neem naast de drie hoofdmaaltijden ook minimaal drie tussendoortjes (zie hieronder).
- Probeer vaste eettijden aan te houden.
- Kies bij voorkeur volle producten, vermijd magere of light producten.
- Beleg uw brood extra dik, met dubbel beleg.
- Besmeer uw brood met roomboter of margarine in plaats van halvarine.
- Brood kunt u eventueel ook vervangen door pap, (bijvoorbeeld havermoutpap of Brintapap). Gebruik pap gemaakt van volle melk en maak het energierijker door er een klontje margarine of boter aan toe te voegen en een extra schep (basterd)suiker of stroop.
- Drink/eet regelmatig volle zuivelproducten bij de maaltijd of als tussendoortje (bijvoorbeeld kaas, yoghurt, kwark, melk, chocolademelk).
- Neem een ruime portie vlees, vis, vleeswaren of vleesvervanger bij de maaltijd of extra als tussendoortje.
- 2 liter drinken per dag is goed. Koffie, thee en water leveren geen calorieën of eiwitten, maar vullen de maag wel. Beperk daarom het gebruik hiervan en kies liever voor vruchtensap, limonade of zuivelproducten.
- Bouillon levert geen energie en eiwit en draagt daarom niet bij aan de behandeling van ondervoeding. Een soep gevuld met veel vlees, boter of room bevat wel voedingswaarden. Dit kan dienen als een alternatief voor de lunch

## Tussendoortjes

Voorbeelden van geschikte energie- en/of eiwitrijke tussendoortjes zijn: (ontbijt)koek of krentenbol dik besmeerd met margarine of roomboter, slaatje, volle yoghurt, volle kwark of volle vla, pap, smoothie/milkshake (volle melk/yoghurt), kaas, worst, haring, toastje met vis/kaas/vlees, gebakken vis, vis/vleessalade, chocolade, noten of pinda's, pannenkoek.

## Dieetproducten

Soms lukt het niet om door middel van gewone voeding voldoende energie en eiwit binnen te krijgen. De diëtist of arts kan u adviseren aanvullende dieetproducten te gebruiken. Er is een groot assortiment aan energie- en eiwitrijke dieetproducten die u zowel in het ziekenhuis als thuis kunt gebruiken. Hierbij kunt u onder andere denken aan drinkvoeding in diverse soorten en smaken. De diëtist of specialist kan u helpen bij het aanvragen van een machtiging voor de onkostenvergoeding bij uw verzekering voor het gebruik van deze dieetproducten.

## Eetlust bevorderen

Veel mensen hebben ten gevolge van het ziek zijn een verminderde eetlust. Hier leest u hoe u uw eetlust kunt bevorderen:

- Neem de moeite om de tafel voor uzelf te dekken.
- Probeer samen met anderen te eten. Samen eten zorgt voor een ontspannen sfeer en is gezelliger. Dit helpt om beter te eten.
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding. Wissel warme en koude gerechten en zoete en hartige gerechten af.
- Zorg, zo mogelijk, voor regelmatige lichaamsbeweging. Na wandelen in de frisse lucht of oefeningen voor het open raam voelt u zich fitter en heeft u meer eetlust.
- Rook niet en eet in een rookvrije omgeving. Dan proeft u meer en smaakt het eten u beter.
- Kies een ontbijtbord als een groot vol dinerbord u tegenstaat.

- Laat eventueel iemand anders koken, zodat eten u niet al tegenstaat door de luchtjes uit de keuken.
- Vries porties eten in, zodat het eten sneller op tafel staat.
- Eet een toetje eventueel een uur later als het in combinatie met de maaltijd te veel is.

## **Bewegen**

Mensen die veel op bed liggen of veel zitten zullen snel spieren verliezen. Dit kan u beperken bij dagelijkse handelingen (zoals uzelf wassen en aankleden, boodschappen doen). Naast goed eten en drinken is het van belang regelmatig te bewegen. Hiermee voorkomt u dat u spiermassa verliest. Een fysiotherapeut kan u helpen om op een juiste manier te bewegen. Zelf kunt u zorgen voor voldoende beweging door te lopen en te fietsen, maar ook bewegen op de stoel en in bed heeft toegevoegde waarde.

## **Wat kunt u doen?**

Volg de eerder beschreven tips voor een energie- en eiwitrijke voeding op. Verder is het belangrijk om uw gewicht goed in de gaten te houden. Op deze manier kunt u nagaan of u voldoende energie uit uw voeding haalt. Weeg uzelf één of twee keer per week.

Belangrijk bij het wegen:

- Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip.
- Weeg iedere keer op dezelfde weegschaal met ongeveer dezelfde kleding of zonder kleding.
- Wanneer u vocht vasthoudt of plasmedicijnen gebruikt kan uw gewicht onbetrouwbaar zijn.

Wanneer u merkt dat uw kleding te wijd wordt, wanneer uw horlogebandje of broekriem een gaatje strakker moet of wanneer uw gewicht daalt met meer dan 3 kilogram in 1 maand of meer dan 6 kilogram in het afgelopen half jaar, is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, huisarts of specialist.

Als u nog niet onder behandeling bent van een diëtist, kunt u met uw huisarts of specialist overleggen of dit noodzakelijk is. De diëtist kan u vervolgens een persoonlijk advies geven.