



Ondervoeding

Eet goed, drink goed, voel je goed



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

Inhoud

Hoe ontstaat ondervoeding?	3
Hoe herken je ondervoeding?	4
De mogelijke gevolgen	4
Medische bijvoeding	9
Tot slot	11
Contact	11

Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin.

Ondervoeding is een voedingstoestand waarbij er een tekort aan energie, eiwitten of een specifieke voedingsstof is. **Het is een onderschat, maar ernstig probleem.**

Een slechte voedingstoestand heeft een negatieve impact op de totale gezondheidstoestand en op het herstel bij ziekte of na een operatie. Het is belangrijk te beseffen dat ondervoeding niet enkel kan voorkomen bij personen met ondergewicht, maar ook bij personen met overgewicht.

Hoe ontstaat ondervoeding?

Ondervoeding komt vaak voor bij ouderen, chronisch zieken en na zware operaties.

- Ziekte/operatie: chronische aandoeningen (longen, hart, maag, darmen, nieren), hersenbloeding, kanker, dementie...
- Minder goede opname voedingsstoffen via de darm: Ziekte van Crohn, darmkanker, ouderen...
- Slikproblemen
- Kauwproblemen: Problemen met het gebit
- Sociale en psychologische factoren: eenzaam, depressie, angst, alleen eten,...
- Afhankelijkheid: boodschappen doen, maaltijd bereiden, eten snijden...
- Verminderde geur- en smaakzin
- Verslaving/alcoholmisbruik: overmatig alcoholgebruik leidt tot een verminderde opname van bepaalde vitamines.

Hoe herken je ondervoeding?

De eerste signalen voor dreigende ondervoeding is **ongewenst gewichtsverlies en een verminderde eetlust**. Iemand met overgewicht kan ook ondervoed geraken (spierafbraak, vitaminetekort).

Daarnaast zijn er nog enkele andere factoren waar men attent op moet zijn:

- Dunne, droge, bleke huid
- Ingevallen wangen en gelaat
- Slappe handdruk
- Vaak moe of duizelig
- Los gebit, te grote kleren, losse ring...

De mogelijke gevolgen

Ondervoeding tast de spiersterkte, het immuunsysteem, de ademhalingsfunctie en de cardiale(hart) functie aan. Ondervoeding vergroot de kans op postoperatieve complicaties en een vertraagde wondheling.

- Verlies van spiermassa en kracht
- Verhoogd risico op vallen
- Minder weerstand
- Meer vermoeidheid
- Verhoogde kans op overlijden
- Verminderde ademhalingsfunctie
- Depressie, lusteloosheid
- Verhoogde kans op een ziekenhuisopname of een verlengde ziekenhuisopname

Energierijke voeding

Algemene tips

Eet op vaste tijdstippen

Sla nooit een maaltijd over en eet op vaste tijdstippen. Lukt het niet om een hele maaltijd op te krijgen? Eet dan zeker 5 keer per dag een kleinere maaltijd. Zorg voor een aangenaam eetmoment: een mooi gedekte tafel, gezellige sfeer, muziek...

Eet stap voor stap meer

Probeer telkens wat meer te eten. Forceer jezelf niet op slechte dagen of slechte momenten, maar eet zeker goed als je je beter voelt.

Beweeg

Probeer – als het mogelijk is – toch voldoende te bewegen. Beweging helpt om de spieren sterk te houden.

Hou je gewicht bij

Het is belangrijk om je ook thuis regelmatig te wegen. Weeg je wekelijks en schrijf het gewicht op. Neem contact op met een erkende diëtist(e) als je blijft vermageren.



Vochtiname

Water is belangrijk, maar als het risico op ondervoeding groot is dan vervang je water best regelmatig door halfvolle of volle melk, chocolademelk, fruitsap, frisdrank, water met grenadine, smoothies, fristi, Aquarius,...

Belangrijk! Drink meer bij warm weer en ziekte zoals diarree en/of overgeven.

Broodmaaltijd

Vervang brood regelmatig door sandwiches, rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, melkbrood, koffiekoeken en besmeer deze rijkelijk met vetstof. Wissel af met ontbijtgranen en pappen. Beleg uw boterham met wat u graag heeft en besmeer rijkelijk en eventueel dubbel.

Voorbeelden energierijk beleg

- Chocoladepasta met schijfjes banaan
- Chocoladepasta en pindakaas of speculoos
- Kaas met confituur
- Kaas of charcuterie met saus zoals mayonaise
- Smos: kaas, hesp, ei, groentjes en mayonaise
- Paté met confituur
- Volle platte kaas met confituur
- Mozzarella en pesto
- Croque monsieur/madame/hawai...
- Eiersla, vleessla, tonijnsla, zalmsla...
- Gebakken ei met spek/worst

Warme maaltijd

Aardappelen, pasta en rijst kunnen verrijkt worden door er extra olijfolie of boter aan toe te voegen. Verrijk puree met een ei, margarine en room...

Kies regelmatig voor gebakken aardappelen, kroketten, frieten, gratin dauphinois, rosti's... Diepvriespuree, poederpuree, kant- en klare puree, aardappelen in de microgolfoven of oven zijn ook mogelijkheden.

Groenten

Groenten zijn rijk aan vitamines, mineralen en vezels. Ze zijn noodzakelijk in een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Groenten kan je warm eten, onder vorm van soep of rauw met een saus. Groenten zijn wel heel mager en daarom verrijk je ze best door ze aan te stoven in olie of margarine. Voeg room, bechamel- of kaassaus toe. Soep kan je verrijken door er balletjes, room, aardappelen, pasta... aan toe te voegen. Diepvriesgroenten zijn even gezond als verse groenten.

Fruit

Er wordt aangeraden om dagelijks 2 stukken fruit te eten. Eet fruit als dessert of tussendoortje. Zorg ook hier voor voldoende variatie.

Fruit is een belangrijke bron van vitamines en mineralen, die op hun beurt belangrijk zijn voor onze weerstand.

Enkele tips om fruit te verrijken: aardbeien met suiker, fruit met volle yoghurt, fruitsalade op siroop, maak eens een smoothie: mix fruit met volle melk, yoghurt, zure room, platte kaas of roomijs.

Melkproducten

Kies steeds voor halfvolle- of volle melkproducten. Deze bevatten meer calorieën en brengen calcium aan. Calcium heeft men nodig voor de opbouw van de beenderen en het behoud ervan. Het zal ook osteoporose tegen gaan.

Drink dus regelmatig eens melk of eet melkproducten (yoghurt, pudding, rijstpap, platte kaas, milkshake, roomijs,...)

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Zorg voor voldoende variatie tussen mager en vet vlees. Per dag heb je minstens 100 gram vlees nodig. Vervang het vlees 2 maal per week door vis, kies min. 1x per week voor vette vis (zalm, makreel, sardines...).

Serveer er regelmatig een saus bij zoals vleessaus of saus op basis van room. Als het vlees niet smaakt, maak dan regelmatig een ei klaar of kies eens een vegetarisch alternatief.

Smeer- en bereidingsvetten

Verrijk je maaltijden met olijfolie, margarine of boter. Smeer je boterhammen rijkelijk met vetstof, gebruik voldoende vetstof om vlees en vis aan te bakken. Stoof groenten aan met wat vetstof.

Energie en eiwitrijke tussendoortjes

Als je een verminderde eetlust heb, dan is het misschien moeilijk om op één bepaald moment veel te eten. Het is beter om meerdere maaltijden/tussendoortjes per dag te eten. Eet dus regelmatig een tussendoortje, bij voorkeur melkproducten omdat deze rijk zijn aan eiwitten en calcium.

Enkele voorbeelden

- Volle (Griekse) yoghurt, eventueel met suiker en fruit
- Pudding
- Smoothie gemaakt met fruit en een vol melkproduct
- Rijstpap
- Tiramisu
- Chocolademousse
- Halfvolle of volle melk, chocolademelk...
- Een ijsje
- Blokjes kaas

Andere

- Een tas soep met room, balletjes, pasta...
- Chocolade
- Koekjes

Aperitiefhapjes

- Chips
- Blokjes salami en kaas
- Sardientjes, ansjovis
- Bitterballen

Medische bijvoeding

Als bovenstaande tips weinig helpen kan u overwegen om medische bijvoeding te gebruiken. Deze bijvoedingen zijn rijk aan eiwitten en energie (300-400kcal per flesje). Ze zijn verkrijgbaar bij de apotheker.

Hoe gebruiken

- Wanneer gewoon eten nog lukt, neem dan een bijvoeding als dessert of tussendoortje. Waak er wel over dat u nog steeds uw gewone maaltijden kan blijven eten.
- Indien gewone maaltijden niet meer lukken kunnen de bijvoedingen ook als vervangvoeding gebruikt worden. Contacteer in dit geval telkens een diëtist of uw huisarts.

Enkele tips

- Neem kleine slokjes en drink de bijvoeding langzaam op om een zwaar gevoel te vermijden.
- Varieer voldoende in smaken (zoet, hartig) en texturen (als drink, crème...).
- Bijvoedingen kunnen zowel koel, warm als ingevroren gebruikt worden. Je kan ze opwarmen in de microgolf in een kommetje (ongeveer 45 sec. op 700 watt).
- Je kan ze ook invriezen en als ijsje opeten.

Je kan deze bijvoedingen kopen bij de apotheker zonder voorschrift.

Voorbeelden van **bijvoedingen** zijn: Fortimel® Compact protein of Fortimel® Extra (Nutricia), 2 kcal of 3.2 kcal drink (Fresenius), Delical® (BS Nutrition), Resource® (Nestlé).

Je kan ook gebruik maken van eiwitrijk of koolhydraatrijk poeder om aan je dagelijkse gerechten toe te voegen.

Eiwitrijk poeder: vb. Protifar® (Nutricia) of Protein Powder® (Fresenius): kan toegevoegd worden aan vb. puree, pudding, milkshake,... Het poeder is smaakloos.

Koolhydraatrijk poeder: vb. Fantomalt® (Nutricia): levert extra koolhydraten en dus meer kcal. Kan toegevoegd worden aan yoghurt, pudding, milkshake,...

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kan u deze altijd stellen aan het team van diëtisten.

Contact

Diëtiste

| T 02 257 50 21

| T 02 257 54 49

dietisten@azjanportaels.be



Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde