

Ondervoeding bij ziekte

Afdeling Diëtetiek

Ondervoeding bij ziekte

Wie ziek is moet extra letten op de voeding. Bij ziekte verbruikt het lichaam namelijk meer voedingsstoffen en energie dan normaal.

We spreken van (risico op) ondervoeding:

- als iemand door ziekte onbedoeld is afgevallen;
- bij een (te) laag gewicht.

Ook bij overgewicht kan er sprake van ondervoeding zijn. Bij ziekte verliest u namelijk geen vetreserves maar vooral spiermassa. Verlies van spiermassa is ongunstig. Hierdoor vermindert de algehele conditie en het hart- en longvermogen.

Andere gevolgen van ondervoeding kunnen zijn:

- verminderde weerstand;
- verhoogde kans op vallen;
- langzamer herstel na een operatie of ziekte;
- meer en ernstigere complicaties na een operatie;
- vertraagde wondgenezing;
- verhoogde kans op doorligwonden (decubitus);
- afname kwaliteit van leven;
- slechter reageren op de medische behandeling (bijv. chemotherapie)

Het is daarom belangrijk ondervoeding op tijd te herkennen en te behandelen.

Eiwit- en energierijke maaltijden

Om het risico op ondervoeding op tijd te herkennen heeft de verpleegkundige u bij opname enkele vragen gesteld over uw gewicht en uw eetlust. Als hieruit blijkt dat het risico op ondervoeding aanwezig is wordt er extra aandacht gegeven aan uw voeding. Het gaat er vooral om dat u voldoende eiwit en calorieën (= energie) binnen krijgt. Daarom krijgt u eiwit- en energieverrijkte maaltijden aangeboden. In SJG Weert zijn hierover afspraken gemaakt met de afdeling Diëtetiek.

De medewerkers houden tijdens uw opname bij of u voldoende eet en drinkt. Ook wordt u regelmatig gewogen. Als het nodig is wordt de diëtist ingeschakeld.

Tussendoortjes / SNAQ's

Het is belangrijk dat u tijdens uw opname goed eet en drinkt. Maar door bijvoorbeeld misselijkheid, minder eetlust, benauwdheid en emoties, is eten vaak moeilijk. Probeer daarom regelmatig kleine porties te eten, verdeeld over de dag. Tijdens uw opname in het ziekenhuis, krijgt u 3 keer per dag een energie- en eiwitverrijkte tussenmaaltijd (ook wel SNAQ genoemd) aangeboden. U heeft dan per dag zeker 6 momenten waarop u iets kunt eten.

Elk tussendoortje levert een extra hoeveelheid eiwit en calorieën. De medewerker Service & Zorg of de verpleegkundige informeert u uit welke SNAQ's u kunt kiezen.

Wat kunt u zelf doen?

Bij het voorkomen en behandelen van ondervoeding is het belangrijk de juiste voeding te combineren met voldoende beweging. Dit is beter voor het behoud van de spiermassa en de conditie.

Bewegen is ook belangrijk om de gewrichten soepel te houden.

Aanpassingen die u in de voeding kunt maken:

- Beleg uw boterham royaal met kaas en/of vleeswaren en besmeer met roomboter of margarine.
- Drink of eet regelmatig een portie (volle) zuivel; bijvoorbeeld een beker volle melk bij de broodmaaltijd, een schaalte kwark of vla na de warme maaltijd of tussendoor een beker chocolademelk.
- Kies voor een héle portie vlees, kip, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Probeer minstens 6 keer per dag iets te eten. Eet op vaste tijden en niet alleen wanneer u honger heeft.
- Neem geen magere of lightproducten.
- Ook als u diabetes, overgewicht of hart- en vaatziekten heeft, raden we u aan om tijdelijk te kiezen voor volle en energierijke producten. Extra glucosecontrole bij diabetes is gewenst.

Weer thuis

De energie- en eiwitverrijkte voeding zoals is aangeraden in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Het is ook belangrijk uw gewicht te controleren door u iedere week te wegen. Blijft u onbedoeld afvallen, neem dan contact op met uw arts of diëtist.

U kunt stoppen met de energie- en eiwitverrijkte voeding als u weer uw 'normale' gewicht heeft en/of voldoende eet. Wanneer uw gewicht toch nog onbedoeld vermindert, bespreek dit dan met uw (huis)arts of diëtist.

Als u weer voldoende kunt eten en op gewicht bent is het belangrijk gezond te blijven eten.

Voor meer informatie

Meer informatie over ondervoeding vindt u op de site:

www.goedgevoedouderworden.nl

Meer informatie over gezonde voeding vindt u op de site:

www.voedingscentrum.nl