

## Diëtetiek

# Voedingsadviezen

## Ondervoeding bij ziekte

### Inleiding

Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ongeveer een op de drie patiënten in ziekenhuizen is ondervoed of loopt risico hierop. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is.

### Wanneer is er sprake van ondervoeding?

In het algemeen wordt er gesproken over ondervoeding door ziekte wanneer er bij ziekte sprake is van onbedoeld gewichtsverlies van meer dan 10% in de laatste 6 maanden of meer dan 5% in de laatste maand. Verder is er ook sprake van ondervoeding bij een BMI\* van kleiner dan 18,5.

\* *Body Mass Index= BMI = lichaamsgewicht in kilo's, delen door de lengte in meters en de uitkomst nog een keer te delen door de lengte in meters*

Ook bij overgewicht kan er sprake zijn van ondervoeding. Bij ziekte verliest u geen vetreserve maar juist spiermassa. Dat is niet wenselijk want uw voedingstoestand bepaalt mede uw weerstand en herstel.

### Vroegtijdig signaleren

Omdat het belangrijk is ondervoeding door ziekte tijdig te signaleren stelt de verpleegkundige u bij opname een aantal vragen. Aan de hand van uw antwoorden kunnen wij vrij nauwkeurig vaststellen of u risico loopt op ondervoeding.

### Voorkomen van ondervoeding

Indien u tot de risicogroep behoort, krijgt u naast de gewone maaltijden, extra tussendoortjes aangeboden. Dit is om medische redenen een noodzakelijk onderdeel van de behandeling. Het is dus ook belangrijk dat u deze tussendoortjes op eet.

Indien u bewust bent afgevallen zorg dan dat uw gewicht stabiel blijft tijdens uw ziekte.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er vooral om dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt is dit erg moeilijk. Om toch voldoende te eten is het belangrijk om verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. U heeft per dag dan in ieder geval zes momenten waarop u iets eet.

Het assortiment van de tussendoortjes is met zorg gekozen op samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid eiwitten.

## **Behandeling bij ondervoeding**

Als u behoort tot de groep met een groot risico op ondervoeding of als er al sprake is van ondervoeding dan krijgt u, behalve de tussendoortjes, ook een afspraak met een diëtist. De diëtist bespreekt dan met u wat in uw situatie het beste is. Het is voor iedere patiënt van belang de voedingstoestand tijdens opname niet te laten verslechteren.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door eenmaal per week even op de weegschaal te staan. Als uw gewicht achteruit gaat (10% in zes maanden of meer dan 5% in een maand) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten zoals u ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Enkele praktische tips hiervoor zijn:

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het met roomboter of margarine.
- Gebruik regelmatig een melkproduct.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem een ruime portie vlees / vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten.
- Neem geen magere of lichtproducten.

## **Dieet**

Als u thuis al een dieet heeft kunt u via de verpleegkundige van de afdeling een afspraak maken met de diëtist. U kunt met de diëtist bespreken of de tussendoortjes in uw dieet passen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust op werkdagen contact op met de afdeling Diëtetiek:

### Locatie Venlo

#### Afdeling Diëtetiek

- ☐ ☎(077) 320 51 11  
*08.30 uur – 17.00 uur*

### Locatie Venray

#### Afdeling Diëtetiek

- ☐ ☎(0478) 52 23 69  
*08.30 uur – 17.00 uur*

### Voedingsteam

- ☐ ☎(077) 320 53 87  
*09.00 – 16.00 ma, di, do, vr*

- ☐ **Diëtist** .....

## VieCuri Medisch Centrum

### Locatie Venlo

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎(077) 320 55 55

### Locatie Venray

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)