

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij decubitus

Inleiding

Voeding kan een belangrijke rol spelen bij het herstel van decubitus. Uw diëtist heeft u al voedingsadviezen gegeven. In deze brochure kunt u alles rustig nalezen.

Decubitus

Wat is decubitus?

Decubitus wordt ook wel doorliggen genoemd. Als u lang in dezelfde houding ligt of zit, drukt de huid steeds op dezelfde plekken tegen het matras of de stoel. Door de druk van het lichaam op deze plekken is de doorbloeding gering. Er ontstaan drukplekken, dit zijn rode plekken op uw huid. Na verloop van tijd kunnen wonden ontstaan, deze wonden noemt men decubitus. Decubitus ontstaat op plaatsen waar langdurig druk op het weefsel tussen bot en huid uitgeoefend wordt. Met name de plaatsen waar zich weinig weefsel tussen de huid en het bot bevindt zijn kwetsbaar zoals: stuit, heupen, hielen, knieën, enkels, schouderbladen, oren, achterhoofd en wervelkolom.

Mensen met beperkingen in activiteit of mobiliteit hebben een hoger risico op het ontwikkelen van decubitus. De kans op decubitus is bovendien groter bij gevoelsstoornissen, incontinentie van urine en/of ontlasting, overmatig transpireren, verminderd bewustzijn, chronische aandoeningen zoals diabetes en wanneer het eten en drinken moeizaam gaat.

Decubitus kan gepaard gaan met pijnklachten, algemeen ziek zijn, sterke geur van de wond en verminderde mobiliteit.

Voedingstoestand en decubitus

Door verminderde inname en/of een verhoogde behoefte van voedingsstoffen ontstaat een slechte voedingstoestand, ook wel ondervoeding genoemd. Dit houdt in dat het lichaam te weinig energie en voedingsstoffen beschikbaar heeft, zoals eiwit. Hierdoor heeft u een hoger risico op decubitus. Het wordt sneller ontwikkeld. Daarnaast zal de wondgenezing langer duren. Ondervoeding kan een voorspoedig herstel in de weg staan.

Voldoende eten

Voldoende eten kan een probleem zijn wanneer er naast decubitus ook sprake is van een verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid. Hoewel uw lichaam bij decubitus juist meer voedingsstoffen nodig heeft, ontvangt het minder!

Afvallen is ongewenst bij decubitus. Afvallen is een teken dat het lichaam voedingsstoffen tekort komt. De hoeveelheid energie en eiwitten die het lichaam binnen krijgt via de voeding is minder dan het lichaam nodig heeft. Het lichaam verbruikt in deze situatie eiwitten die opgeslagen zijn in de spieren, waardoor de kracht in de spieren afneemt en de conditie achteruit gaat. Als u ongewenst afvalt is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen.

Wat kunt u doen om decubitus te voorkomen of te behandelen?

Allereerst is regelmatig bewegen en veranderen van uw houding belangrijk om drukplekken te voorkomen.

Daarnaast is voldoende eten en drinken van belang. Dit kan bijdragen aan optimaal herstel van de wond en voorkomen dat er diepere wonden ontstaan.

Rol van voeding bij decubitus

Een volwaardige voeding met voldoende voedingsstoffen draagt bij aan een optimaal herstel van de wond. Bij decubitus zijn voornamelijk de voedingsstoffen energie, eiwitten, vocht en vitamines van belang.

Energie

Voedsel levert energie. Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademen, praten, nadenken en het kloppen van het hart.

De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of in kiloJoules (kJ).

De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht, activiteit en gezondheidstoestand.

Genezing van de decubituswond kost het lichaam extra energie. Het is daarom nodig om meer te eten en drinken dan u gewend bent.

Wegen

Een goede controle om te zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal één keer per week. Wanneer uw gewicht gelijk blijft, of zelfs stijgt, betekent dit dat u voldoende energie binnen krijgt. Daalt uw gewicht dan krijgt u niet voldoende energie binnen. Wanneer u vocht vasthoudt, kan dit ook een gewichtsstijging veroorzaken. In dit geval is het gewicht geen goede maat voor het bepalen van de voedingstoestand.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel in onze voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren, ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij decubitus is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in vlees, vis, kip, vleesvervangers, ei, noten, kaas en melkproducten zoals melk, chocolademelk, yoghurt, karnemelk, vla, yoghurt en kwark. Ook peulvruchten zoals bruine bonen, erwten, linzen bevatten veel eiwit.

Wanneer de decubituswonden zijn genezen is extra energie en eiwit niet meer noodzakelijk.

Voor praktische adviezen om meer energie en eiwitten binnen te krijgen verwijzen we u na de folder 'Voedingsadviezen bij een energie- en eiwitverrijkt dieet'

Vocht

Vocht houdt de huid elastisch en stimuleert de doorbloeding.

De huid is extra kwetsbaar en gevoelig voor beschadigingen als de huid uitgedroogd is. Dit geeft een extra risico op het krijgen van decubitus en kan decubitus verergeren.. Bij grote wonden verliest het lichaam meer vocht. Het is dus van belang om voldoende vocht binnen te krijgen. Bij een decubituswond is het advies 2 tot 2,5 liter. Dit zijn 16 tot 20 kopjes per dag.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn nodig voor het goed functioneren van het lichaam en opbouw van weefsels. Bij decubitus is het van belang om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Geadviseerd wordt om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen te voldoen. Wanneer er volgens de Schijf van vijf wordt gegeten, krijgt men voldoende vitamines en mineralen binnen.

Afhankelijk van de ernst van de wond kan er extra vitamine-suppletie nodig zijn, vraag dit aan uw arts of diëtist.

Dieetproducten

Lukt het u niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten. Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder. Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit, verder zijn er vitamines en mineralen toegevoegd.

Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen, deze kunnen toegevoegd worden aan dranken of gerechten. Er bestaan ook dieetproducten speciaal bedoeld voor mensen met decubituswonden. Als u een dieetproduct wilt gebruiken, overleg dan altijd met uw diëtist. Deze kan beoordelen of u het dieetproduct nodig heeft en een advies geven over de hoeveelheid en soort.

Wanneer de decubituswonden zijn genezen is extra energie en eiwit niet meer noodzakelijk.

Samengevat

- Zorg ervoor dat u voldoende energie en eiwitten binnen krijgt, voor praktische tips zie folder 'Voedingsadviezen bij een energie' en eiwitverrijkt dieet
- Drink 2 tot 2,5 liter per dag, dit zijn 16 tot 20 kopjes
- Zorg ervoor dat u de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen binnen krijgt, dit kan door middel van een gezonde en gevarieerde voeding volgens de Schijf van vijf
- Vraag een arts of diëtist of vitaminesuppletie of dieetproducten nodig zijn

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

De wond- / decubitusconsulente

Locatie Venlo

☎ (077) 320 66 79

09.00 – 16.00 uur op werkdagen

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

internet: www.viecuri.nl