



## Risico op ondervoeding bij ziekte (poliklinisch)

U bent zojuist gescreend op ondervoeding. Hieruit blijkt dat er sprake is van (risico op) ondervoeding. Wordt u binnenkort geopereerd dan is het van groot belang om uw conditie te behouden of te verbeteren.

In deze folder is te lezen wat ondervoeding is, wat de oorzaak kan zijn, welke gevolgen ondervoeding met zich meebrengt en voedingstips waardoor (het risico op) ondervoeding kan afnemen.

### Wat is ondervoeding bij ziekte?

Wie ziek is of geopereerd wordt doet er goed aan om extra op de voeding te letten. Als u in een goede voedingstoestand bent herstelt u sneller en loopt u minder risico op complicaties.

Ziekte kan uw eetpatroon verstoren. Een aantal redenen hiervoor is: geen trek (verminderde eetlust), misselijkheid, benauwdheid, soms nuchter blijven voor allerlei onderzoeken of door emoties.

Indien u minder energie en voedingsstoffen binnenkrijgt met het eten dan u lichaam nodig heeft, kunt u gaan afvallen en spiermassa verliezen. We spreken dan van ondervoeding.

### Gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding heeft allerlei nadelige effecten. Te weten:

1. De spiermassa wordt kleiner, waardoor de functie van de organen achteruit kan gaan.
2. Het herstel duurt langer.
3. De weerstand van het lichaam vermindert, waardoor infecties meer kans krijgen (bijvoorbeeld na een operatie). Zowel bij een chronische ziekte (zoals diabetes, COPD, nierziekte) als bij ouderen vormt dit een extra risico.
4. Wonden genezen minder snel.

Het is dus van belang de voedingstoestand goed in de gaten te houden.

### SNAQ

Er is een handige en snelle manier om vast te stellen of u in de gevarenzone zit. Bij iedere patiënt, die in het Laurentius Ziekenhuis wordt opgenomen, wordt de voedingstoestand beoordeeld. Dit gebeurt met behulp van een korte vragenlijst, ofwel de SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire).

### Voldoende voedingsstoffen

Om ondervoeding te voorkomen is het erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er om dat u voldoende eiwitten en calorieën binnenkrijgt. Eiwitten zorgen voor opbouw van cellen en spieren. Bij ziekte en herstel heeft het lichaam meer eiwitten nodig om weefsel op te bouwen.

SNAQ	
<i>Bent u onbedoeld afgevallen?</i>	
- Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden	3 punten
- Meer dan 3 kg in de afgelopen maand.	2 punten
<i>Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?</i>	1 punt

<i>Heeft u de afgelopen maand drink- of sondevoeding gebruikt?</i>  <i>65 jaar en jonger:</i> - BMI lager dan 18,5 - BMI tussen 18,5 en 20  <i>Ouder dan 65 jaar:</i> - BMI lager dan 20 - BMI tussen 20 en 22	1 punt  3 punten 2 punten  3 punten 2 punten
Score: 0, 1 of 2  3 of meer	Geen actie  U krijgt de folder 'Risico op ondervoeding bij ziekte' en het advies om een diëtist te raadplegen

## Tips voor een eiwitrijke voeding thuis

### **Eiwitrijke producten:**

- Melk en melkproducten zoals: karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, milkshake, yoghurtdrink, chocolademelk, sojamelk;
- Kaas en vleeswaren;
- Vlees, vis of vleesvervangers;
- Eieren;
- Peulvruchten (o.a. bruine en witte bonen, linzen, kidneybonen, kapucijners);
- Noten en pinda's.

## Broodmaaltijd

Besmeer uw brood met (dieet)margarine en gebruik dubbel hartig beleg.

### **Probeer als beleg eens:**

- Kaas en/of ham met tomaat of ananas onder de grill of als tosti;
- Buitenlandse kazen, zoals brie of camembert;
- Vleeswaren met mosterd, pesto of piccalilly;
- Pindakaas of notenpasta;
- Gekookt ei, roerei of gebakken ei;
- Warme ragout (uit blik), een hamburger, kroket of knakworstje;
- Gerookte zalm, gerookte/gestoomde makreel, krabsticks, gebakken vis, haring of vis uit blik (o.a. tonijn, zalm);
- Salades voor op brood zoals eier-, kip-, vlees- of vissalade;
- Brintapap, gortepap, rijstepap of havermoutpap;
- (Karne)melk of yoghurt of vla bij de broodmaaltijd;
- Voeg eiwitpoeder zoals Protifar of Whey eiwitpoeder toe aan melk of koffie. Protifar is te koop bij apotheek, drogist of internet. Whey eiwitpoeder is te koop via internet of sportzaken.

## Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag.

Denk hierbij ook eens aan eiwitrijke dranken:

- Melk en melkproducten (zoals yoghurtdrink, chocomelk, karnemelk);
- Een milkshake gemaakt van roomijs, melk, yoghurt en fruit;
- Koffie met veel melk (koffie verkeerd, latte macchiato of cappuccino).

Thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën, eiwitten en andere voedingsstoffen.

## Warme maaltijd

Het is belangrijk om een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u ook eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten.

Een uitgebreide broodmaaltijd kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen. Onder een uitgebreide broodmaaltijd wordt verstaan brood met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas vruchtensap of groentesap én een beker melk of een melkproduct.

Heeft u weinig tijd, weinig energie of geen zin om te koken, dan kan een kant en klaar maaltijd (gekoeld of diepvries) uitkomst bieden. Deze kunt u kopen in de supermarkt.

Ook kunt u een kant en klaar warme maaltijd kopen via een maaltijdservice, zoals bijvoorbeeld 'Apetito' of 'Vers aan Tafel'.

Daarnaast is het soms mogelijk om bij een verzorgingshuis in het restaurant mee te eten. Of misschien kan een familielid een extra warme maaltijd klaarmaken.

## Vlees, vis, ei of vleesvervanging

Gebruik bij voorkeur iedere dag vlees, vis of een vleesvervanging. Binnen de warme maaltijd is dit de belangrijkste eiwitbron. Een geschikte vervanging voor 100 gram vlees kan zijn:

- 100 gram vleeswaren: bij de warme maaltijd, op brood of als tussendoortje (uit het vuistje);
- 100 - 150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragout of verwerkt in een salade;
- 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet;
- 70 - 80 gram kaas: als gebakken kaasplak, kaaskroket of kaassaus. Kaas bevat geen ijzer; kies het daarom niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging;
- 100 - 150 gram vegetarische vleesvervanging: kant en klaar te koop in supermarkten en reformzaken. Let op: sommige soorten bevatten géén of slechts heel weinig ijzer. Let daarom op dat er op de verpakking staat dat ijzer en vitamine B12 extra zijn toegevoegd;
- 100 gram sojabrokjes of seitan: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe of tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten;
- 80 gram noten of notenpasta. Ze zijn ook te gebruiken door rijst, aardappelen, salades en groenten;
- 250 gram gare peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen, spliterwten en kapucijners), of 85 gram rauwe peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groenten.

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens een ragout met vlees of vis, koud vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gebraden gehakt, rollade), rolletjes vleeswaar, gerookte kipfilet, gerookte zalm, forel of makreel, een vlees- of vissalade of vlees van de grill.

## Nagerecht

Als nagerecht kunt u verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht nemen eventueel met fruit of vruchtenmoes.

Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

## Tussendoortjes

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en bij verminderde eetlust is het goed om tussendoortjes te gebruiken. Neem als tussendoortje bijvoorbeeld een blokje kaas, plakje vleeswaren, rolletje gerookte zalm, krabsticks of een handje nootjes.

## Gewicht

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Dit doet u door 1 keer per week op een vast tijdstip op de weegschaal te gaan staan. Schrijf uw gewicht op met de datum van uw weegmoment, zodat u het gewichtsverloop kunt bijhouden.

Als uw gewicht achteruit gaat, is het van belang om dit met uw arts of diëtist te bespreken.

Indien het u niet lukt om voldoende te eten of als u fors (ongewenst) gewichtsverlies heeft, kan het wenselijk zijn dat een diëtist u gaat begeleiden. De diëtist bekijkt samen met u welke aanpassingen nodig zijn om een

betere voedingstoestand te bereiken. Het kan nodig zijn om aanvullend drinkvoeding te gebruiken, wanneer de gewone voeding niet voldoende is. De diëtist of arts kan voor u een machtiging aanvragen.

### **Let op**

*Indien u bekend bent met een **slechte nierfunctie** dan is het belangrijk om eerst met uw behandeld arts of diëtist te overleggen welke voeding u het beste kunt gebruiken.*

*Een **te grote** inname van eiwitten kan de nierfunctie verder verslechteren.*

### **Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over ondervoeding of wilt u graag meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met uw arts of huisarts om een verwijzing naar een diëtist te vragen.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis  
34279460 - Dietetiek - oktober 2019