



## Ondervoeding bij ziekte tijdens opname

Deze folder is voor u en uw familieleden bestemd, omdat bij u (een risico op) ondervoeding is geconstateerd. In deze folder is te lezen wat ondervoeding is, wat de oorzaak kan zijn, welke gevolgen ondervoeding met zich meebrengt en voedingsstips waardoor (het risico op) ondervoeding kan afnemen.

### Wat is ondervoeding bij ziekte?

Wie ziek is moet extra letten op de voeding. Men denkt vaak dat iemand die op bed ligt minder eten nodig heeft. Bij ziek-zijn is het tegendeel waar; het ziekteproces kost véél energie. Het lichaam verbruikt, net als bij zware inspanning, meer energie en voedingsstoffen en heeft dus juist meer nodig.

Daar komt nog bij dat ziekte uw eetpatroon kan verstoren. Een aantal redenen hiervoor is: geen trek, misselijkheid, benauwdheid, soms nuchter blijven voor allerlei onderzoeken of door emoties.

Als u minder energie en voedingsstoffen binnenkrijgt met het eten dan uw lichaam nodig heeft, kunt u gaan afvallen en spiermassa verliezen.

### 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). Zie overzicht op de volgende pagina. Afhankelijk van uw SNAQ score wordt een behandelplan opgesteld.

In het algemeen wordt op de 4de opnamedag uw vocht- en voedingsinname bijgehouden om te kunnen beoordelen of uw inname voldoende is.

### Voldoende voedingsstoffen

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er om dat u voldoende eiwit 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.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden door de gastvrijheidsfunctionaris.

Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwitten om de hoeveelheid eiwit en calorieën in uw voeding te verhogen en om de spiermassa intact te houden of zelfs te verbeteren. Dat kan alleen in combinatie met beweging.

<b>SNAQ</b>	
<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>	1 punt
<b>Score:</b>	
0 of 1	Geen actie
2	3x per dag een tussendoortje
3 of meer	3x per dag een tussendoortje en inschakelen van de diëtist

### **Tussendoortjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis**

Tijdens uw opname kunt u gebruik maken van extra tussendoortjes indien u een SNAQ-score van 2 of meer heeft. De gastvrijheidsfunctionaris verstrekt deze extra tussendoortjes tijdens de (drink)rondes en bij ontbijt en lunch.

U kunt kiezen uit de volgende extra's:

- Volle chocomel
- Kwark, perzik-maracuja
- Yoghurt naturel, eiwit- en energie verrijkt
- Alpro soja vla
- Vla, eiwit- en energieverrijkte (E+ en EN+)
- Volle vla
- Resource Gourmand dessert (eiwit- en energieverrijkt)
- Toefje slagroom
- Bifi-worstje
- Kaasstick
- Zakje ongezouten noten, Nutcase
- Eiersalade, zalmzalade
- Easy to Eat tropical (klein puddinkje met extra eiwitten)
- Bouwsteentje diverse smaken aardbei, banaan, bosvruchten, chocolade (mini gebakje met extra eiwitten)
- Protein Shake (zuiveldrank) eiwit- en energieverrijkte (E+ en EN+)
- Breaker HP (yoghurtdrank) eiwit- en energieverrijkte (E+ en EN+)
- Fresubin protein powder (eiwitrijke poeder) in melkproducten\*
- Prosource nocarb sinaasappel\*
- Fantomalt (voedingssuiker) in dranken\*

\*alleen op advies van diëtist

<p>Kwark perzik-maracuja</p> 	<p>Yoghurt naturel eiwit verrijkt</p> 	<p>Alpro soja vla</p> 
<p>Kaasstick</p> 	<p>E+EN+ vl</p> 	<p>Bifi-worstje</p> 
<p>Volle chocomel</p> 	<p>Eiersalade Zalmsalade</p> 	<p>Bouwsteentje Mini gebakje</p> 
<p>Ongezouten gemengde noten</p> 	<p>Easy tot Eat Tropical</p> 	<p>Breaker HP Yoghurtdrank</p> 
<p>Protein shake</p> 	<p>Toefje slagroom</p> 	

## Informatie voor patiënten met diabetes

**Let op:** de volgende informatie is voor patiënten die diabetes hebben. Als u bekend bent met diabetes, weet u dat u de koolhydraatname goed moet verdelen over de dag.

Het assortiment van de tussendoortjes is hieronder in categorieën ingedeeld. U kunt zelf, of in overleg met de diëtist, beslissen welke tussendoortjes voor u geschikt zijn.

<b>0-10 koolhydraten per portie</b>	<b>11-20 koolhydraten per portie</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaasstick</li><li>• Bifi-worstje</li><li>• Easy to Eat, tropical</li><li>• Salade: eier-/zalm</li><li>• Toefje slagroom</li><li>• Ongezouten noten, Nutcase</li><li>• Omelet</li><li>• Fresubin Protein powder, per schepje</li><li>• Prosource nocarb sinaasappelcrème</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alpro soja vla</li><li>• Bouwsteentje mini</li><li>• Volle chocolademelk 150 ml</li><li>• Pap zonder suiker</li><li>• Melkunie Protein Shake</li></ul>
<b>21-30 koolhydraten per portie</b>	<b>meer dan 30 koolhydraten per portie</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kwark, perzik-maracuja</li><li>• E+ EN+ pap Boermarke</li><li>• Pap met suiker</li><li>• Breaker HP</li><li>• Resource Gourmand Dessert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• E+ EN+ vla Boermarke</li><li>• E+ EN+ yoghurt Boermarke</li><li>• Resource Energy Fruit</li></ul>

## Diëtist

Indien het u niet lukt om voldoende te eten of als u fors (ongewenst) gewichtsverlies heeft, kan het zijn dat de diëtist u gaat begeleiden. De diëtist bekijkt dan 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. Is het nodig om, na ontslag uit het ziekenhuis, thuis met drinkvoeding door te gaan dan vraagt de diëtist of arts voor u een machtiging aan. Indien gewenst kan de drinkvoeding door een facilitair bedrijf (zoals Sorgente of Mediq Tefa) aan huis worden bezorgd.

## Praktische tips

Het is goed om regelmatig kleine hoeveelheden te eten op een dag, dat wil zeggen 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Wanneer u minder trek heeft, probeer dan *in ieder geval een gedeelte* van uw maaltijd of tussendoortje te nemen.

Enkele praktische tips:

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren of neem een plakje of blokje 'uit het vuistje'.
- Drink en eet regelmatig tussendoortjes die veel eiwitten bevatten, zoals yoghurt, melk, karnemelk, kaas en vlees, ook tussen de hoofdmaaltijden door. Tegenwoordig zijn in veel supermarkten diverse producten te koop met extra proteïnen (high protein) bijvoorbeeld Breaker, yoghurt Griekse stijl, kwark, protein drink, Skyr enz.

- (Volle) melk en melkproducten bevatten eiwitten en verdienen de voorkeur boven koffie, thee, bouillon of water.
- Neem een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Vraag familie of vrienden om een energie- en eiwitrijk tussendoortje mee te nemen. Hierbij kunnen ze denken aan nootjes, milkshake, softijs, saucijzenbroodje, kroket, haring of kaassnacks, zoals 'Babybel' of 'La Vache qui rit'.

### **Controleer uw gewicht**

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Dit doet u door 1 x per week 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 (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per 6 maanden), is het van belang om dit met de diëtist, arts of verpleging te bespreken.

### **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 de diëtist, arts of verpleging.

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

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34277400 - Dietetiek - januari 2021