

Risico op ondervoeding bij ziekte

Deze folder is voor u en uw familieleden bestemd, omdat bij u risico op ondervoeding is geconstateerd. Het doel is u schriftelijk te informeren over ondervoeding. 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 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 meer nodig. Daar komt nog bij dat ziekte het eetpatroon kan verstoren. Er zijn allerlei redenen om minder te eten: 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, dan kunt u gaan afvallen en spiermassa verliezen.

Gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding heeft allerlei nadelige effecten. In de eerste plaats wordt de spiermassa kleiner, waardoor de functie van de organen achteruit kan gaan en spierkracht verminderd. In de tweede plaats duurt het herstel langer, de weerstand van het lichaam vermindert

en infecties krijgen meer kans, bijvoorbeeld na een operatie. Zowel bij een chronische ziekte zoals diabetes, COPD, nierziekte als bij ouderen is dit een extra risicofactor. Wonden genezen ook 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). Afhankelijk van uw SNAQ score wordt een behandelplan opgesteld.

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>	1 punt
<i>65 jaar en jonger:</i>	
- BMI lager dan 18.5	3 punten
- BMI tussen 18.5 en 20	2 punten
<i>Ouder dan 65 jaar:</i>	
- BMI lager dan 20	3 punten
- BMI tussen 20 en 22	2 punten
<i>Score:</i>	
0, 1 of 2	Geen actie
3 of meer	U krijgt de folder 'Risico op ondervoeding bij ziekte' en zo nodig verwijzing naar een diëtist.

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.

Let op

Indien u bekend bent met een **slechtere 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 verslechteren.

Tips voor een eiwitrijke voeding thuis

Eiwitrijke producten:

- Melk- en melkproducten zoals: melk, 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, 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;
- Schaaltje Brinta pap, gortepap, rijstepap of havermoutpap;
- Glas (karne)melk of schaalte 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 andere melkproducten (zoals yoghurt, chocomelk, karnemelk, melk);
- 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 licht 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 sinaasappelsap of groentesap én een beker melk of een schaalje yoghurt.

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

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

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, of 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 lekker 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 nemen verschillende soorten vla, vla met yoghurt of kwark, een pudding, ijs of een ander kant en klaar nagerecht 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 x 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 drinkvoeding als extra te gebruiken, wanneer de gewone voeding niet voldoende is. De diëtist of arts kan voor u een machtiging aanvragen.

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.

Vragenlijst beoordeling folder

U heeft de folder over risico op ondervoeding ontvangen. Voordat de folder op grote schaal wordt gedrukt en verspreid, willen we eerst de mening vragen aan een aantal mensen. Dit om te kijken of er iets verbeterd kan worden.

Wilt u, na het lezen van de folder, de onderstaande vragenlijst invullen? Bij elke vraag kunt u het juiste antwoord aankruisen en eventueel toelichten.

1. De informatie in de folder is:
 - duidelijk
 - neutraal
 - onduidelijk, want

2. De informatie in de folder is:
 - te veel, want
 - voldoende
 - te weinig, omdat

3. De folder is:
 - te lang, omdat
 - precies lang genoeg
 - te kort, omdat

4. Staan er volgens u dingen in die onjuist zijn?
 - nee
 - ja, namelijk

5. Staan er woorden of termen in die u niet begrijpt? Zo ja, welke?





6. Wat vindt u van de afbeeldingen of foto's:
- verduidelijken de tekst, omdat
 - overbodig, omdat
 - anders, namelijk
7. Wat vindt u van de kaft van de folder:
- mooi
 - neutraal
 - niet mooi
 - anders, nl.:
- Evt. opmerking:
8. Heeft u nog algemene opmerkingen over de folder:
- nee
 - ja, namelijk

Wilt u zo vriendelijk zijn de ingevulde lijst opsturen naar de afdeling Patiëntencommunicatie. Als u gebruik maakt van het antwoordnummer hoeft u geen postzegel te gebruiken.

Het adres is: Laurentius Ziekenhuis
 T.a.v. Patiëntencommunicatie
 Antwoordnummer 1059
 6040 VB Roermond

Vriendelijk bedankt!