

Patiënteninformatie

Diëtetiek

Richtlijn ondervoeding

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Als u ziek bent en/of geopereerd wordt, moet u extra op uw voeding letten. Net als bij zwaar werk of sport heeft het lichaam bij ziekte/operatie meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal. Eten kan bij ziekte vanwege verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid een groot probleem zijn, waardoor het gewicht daalt. Afvallen als u ziek bent/ geopereerd moet worden is ongewenst en moet behandeld worden.

Gewichtsverlies

Er wordt gesproken van ongewenst gewichtsverlies als het gewicht binnen één maand meer dan 3 kilo of binnen 6 maanden meer dan 6 kilo is gedaald. Hierdoor wordt ook veel spiermassa afgebroken. Bij ongewenst afvallen is het belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilo's aan te komen.

Uit de voedingsscreening blijkt dat u een matige of slechte voedingstoestand heeft. Een matige of slechte voedingstoestand, ook wel ondervoeding genoemd, betekent dat het lichaam te weinig eiwit en energie heeft. Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem.

Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem.

Gevolgen van ondervoeding kunnen zijn:

- Een verminderde weerstand;
- Afname van de spieren;
- Grotere kans op complicaties zoals infecties, doorligwonden;
- Minder snel herstel;
- Minder goede reactie op de behandeling.

Energie en eiwit in de voeding

Voor het verbeteren van de voedingstoestand is een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig.

Energie in de voeding

Energie is een brandstof die nodig is om te kunnen bewegen. Maar ook bij alles wat er in uw lichaam gebeurt zoals ademen en het kloppen van het hart is energie nodig. De energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding.

De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (Kcal). De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht en activiteit die wordt verricht.

De globale hoeveelheid energie die nodig is in een gezonde situatie is:

Vrouwen

<i>Leeftijd</i>	<i>Aantal kcal</i>
19-30 jaar	2100 kcal
31-50 jaar	2000 kcal
51-70 jaar	1900 kcal
> 70 jaar	1600 kcal

Mannen

<i>Leeftijd</i>	<i>Aantal kcal</i>
19-30 jaar	2700 kcal
31-50 jaar	2500 kcal
51-70 jaar	2300 kcal
> 70 jaar	1900 kcal

Bij ziekte is deze hoeveelheid energie vaak niet voldoende.

Eiwit in de voeding

Eiwit is nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren, weerstand, het bloed en voor herstel bij wonden. Het zijn als het ware de bakstenen van het lichaam. Bij ziekte en na een operatie is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Tijdens ziekte is dus de energie- en eiwitbehoefte verhoogd. De hoeveelheid energie en eiwitten is soms lastig te halen door verminderde eetlust.

Producten met eiwitten

Eiwit komt vooral voor in:

- 1 portie vlees, vis en kip: 20 gram eiwit;
- 1 ei: 7 gram eiwit;
- 1 belegging kaas of vleeswaar: 4 gram eiwit;
- 1 beker/schaaltje melkproduct: 6 gram eiwit.

Ook brood bevat een kleine hoeveelheid eiwit (2 gram per snee).

Bij een matige of slechte voedingstoestand wordt 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht geadviseerd. Iemand die 70 kg weegt heeft dus 84 – 105 gram eiwit per dag nodig.

Dagelijkse hoeveelheid

Goed eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden gebruikt. Bij een matige/slechte voedingstoestand wordt minimaal de volgende hoeveelheid geadviseerd:

Product	Hoeveelheid
Brood	minimaal 3 sneden
Kaas	2 plakken (dubbel beleg)
Vleeswaren	2 plakken (dubbel beleg)
Melk- en melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes/porties
Fruit of vruchtensap	2 stuks of glazen
Vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram
Aardappelen	± 3 stuks
Groente	± 3 opscheplepels
Boter, margarine, olie	± 30 gram
Noten	15 g/dag

Daarnaast is het van belang 1½ -2 liter te drinken. Dit komt overeen met 10 glazen, 8 bekertjes of 12 kopjes. Verdeel het drinken goed over de dag: neem bij elke maaltijd iets te drinken en drink tussen de maaltijden door.

Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

De volgende tips kunnen u helpen de hoeveelheid energie en eiwit in uw voeding op te hogen.

Algemeen

- Eet 6-8 keer per dag een kleine maaltijd verspreid over de dag.
- Sla geen maaltijden over.

- Wissel zo nodig zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten af.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.

Broodmaaltijden

- In plaats van 1 snee brood kunt u nemen 2 beschuiten/crackers, een flensje/pannenkoek met stroop/kaas
- Als brood niet lukt kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld 1 schaaltje pap van volle melk, 1 schaaltje cornflakes of muesli met volle melk of volle yoghurt, 1 beker drinkontbijt.
- Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter. Dieetmargarine bevat evenveel energie als roomboter.
- Krentenbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Gebruik royaal beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan.
- Als broodbeleg kan ook gekozen worden: een slaatje, een roerei, gebakken vis, knakworstjes of een kroket
- Maak eens een tosti.

Melk, melkproducten en kaas

- Maak vooral gebruik van volle producten, zoals volle melk, volle chocolademelk, koffieroom, volle/slagroom yoghurt, roomkwark, volle/slagroom vla, pudding, roomijs, 48+kaas of roombrie.
- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit of vruchtenmoes, siroop of puddingsaus.
- Voeg een klontje boter of scheutje ongeklopte room toe aan pap, vla of yoghurt.
- Kies voor (volle) kant en klare nagerechten, ook voor tussendoor.

Vlees en vleesvervangers

- Bereid vlees in ruim margarine of boter en maak hier een jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.
- Indien gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden of verwerkt in ragout of saus.

- Tartaar of fijngemaakt gehakt zijn gemakkelijker te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stampot.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade of leg het op uw brood
- Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham door de puree.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.

Groenten en fruit

- Roer een klontje margarine of boter door de groenten of voeg een scheutje room, een lepel crème fraîche of een saus toe.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost omdat deze snel een vol gevoel geven.
- Neem eventueel appelmoes, compote, rabarber of stoofperen extra bij de maaltijd.
- Maak een vruchtensalade op smaak met suiker en/of (slag)room of crème fraîche. Voeg er eens een bolletje ijs aan toe.
- In plaats van fruit kunt u ook een glas vruchtensap nemen.

Aardappelen, rijst en pasta

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra boter of (dieet)margarine, room of kaas toe.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg ook dan extra (dieet)margarine, olie, room of kaas toe.

Tussendoor

Eet naast de hoofdmaaltijden minimaal 3 x per dag een tussendoortje.

Voorbeelden zijn:

- gevulde koek, eierkoek, Liga, (stroop)wafel, plakje cake, plak ontbijtkoek met boter of (dieet)margarine;
- bonbon, stukje chocolade;
- pinda's, nootjes, studentenhaver, chips, kaaskoekjes;
- lekkerbekje, haring;
- saucijzen- of worstenbroodje of loempia;
- blokjes kaas of worst;
- volle chocolademelk/volle yoghurt/roomkwark.

Medische drinkvoeding

Lukt het u niet om meer of vaker te eten en blijft u afvallen, dan wordt medische drinkvoeding geadviseerd. Medische drinkvoeding is een eiwit- en/of energierijke drank met extra toegevoegde vitamines en mineralen op basis van melk, yoghurt of sap in verschillende smaken. Medische drinkvoeding wordt door een diëtist en/of arts voorgeschreven en wordt op indicatie vergoed door de zorgverzekeraar.

Opname in het ziekenhuis

Als u wordt opgenomen in het ziekenhuis krijgt u tijdens de opname "plusvoeding". Bij een "plusvoeding" krijgt u naast de 3 (verrijkte) hoofdmaaltijden ook 3 keer per dag een tussendoortje. Deze verstrekking bevat extra energie en eiwit. Bij een slechte voedingstoestand zal ook een diëtist betrokken worden bij de behandeling.

Beweging

Bewegen is belangrijk bij het voorkomen en behandelen van ondervoeding. Regelmatig bewegen voorkomt spierafbraak en helpt bij het (weer) opbouwen van de spieren. Bewegen zorgt voor een betere opname van eiwit in de spieren. Zonder beweging wordt de extra voeding voornamelijk omgezet in vetmassa. Om de eiwitten zo goed mogelijk in te kunnen bouwen in de spieren is bewegen belangrijk. Probeer dit daarom dagelijks te doen. Overleg zo nodig met uw (huis)arts of fysiotherapeut welke beweging of oefeningen bij u passen.

Wegen

Gewicht controle is een goede manier om te zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt. Het is belangrijk dat u niet verder ongewenst afvalt.

We geven u een aantal richtlijnen:

- Eenmaal per week wegen is voldoende.
- Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op de zelfde weegschaal zonder schoenen, jas en andere zware kleding.
- Wanneer u gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is de door u gebruikte voeding voldoende, daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid voeding (nog) niet voldoende.
- Houdt u vocht vast? Dan is uw gewicht geen betrouwbare maat. Overleg met uw arts of diëtist

Voeding thuis

In de volgende gevallen kunt u weer overgaan op gezonde voeding:

- Als u bent hersteld.
- Als de eetlust weer normaal is.
- Als het gewicht stabiel is.
- Als het eten en drinken weer zonder klachten gaat.

Kijk voor adviezen voor goede voeding op www.voedingscentrum.nl of overleg met uw diëtist.

Vragen

Bij vragen/problemen met betrekking tot de voeding kunt u gedurende de opname in het ziekenhuis terecht bij de diëtisten verbonden aan het ziekenhuis. Vraag via uw arts of verpleegkundige naar een diëtist. Na opname in het ziekenhuis kunt u een afspraak maken bij een diëtist van een thuiszorgorganisatie of een zelfstandig gevestigde diëtist.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

Bijlage 1: Eiwit- en energierijke tussendoortjes

Zuivel

<i>Product</i>	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 schaaltje (vruchten)roomyoghurt	4	210
1 beker yoghurtdrink met vruchten	8	180
1 beker Milk & Fruit	6	170
1 beker volle chocolademelk	9	220
1 zakje Breaker high proteïn	12	170
1 schaaltje chocolademousse	4	200
1 schaaltje sKYR yoghurt (Arla)	14	115
1 schaaltje slagroomvla	5	180
1 schaaltje rijstepap	6	130
1 schaaltje (vanille)pudding	7	180
1 dessertgebakje Easy-to-Eat	8	135
1 schaaltje volle kwark	9	200

Koek en snoep

<i>Product</i>	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 gevulde koek	3	260
1 krentenbol + boter/margarine	4	165
1 pakje Liga Milkbreak (2 stuks)	4	180
1 Liga continue (4 stuks)	4	230
1 Twix (2 staafjes)	4	300
1 zakje M&M's pinda	5	230
1 stukje melkchocolade met noten	5	300
2 handjes chocoladepinda's	4	150
1 Bouwsteentje	8	206
1 eiwitreep (eat natural)	10	235
1 punt kwarktaart	7	250

Hartig

Product	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
1 bakje rundvleessalade	5	255
1 ham/kaas croissant	9	260
1 mueslibol	6	175
1 ham/kaas tosti	15	260
3 toastjes met brie	9	150
1 kaassoufflé	3	140
2 eetlepels noten/pinda's	7	200
4 blokjes kaas	10	150
1 kroket/frikandel	9	250
6 poffertjes	8	160
4 stukjes worst	6	150
1 Bifi worstje	7	128
3 knakworstjes	7	120
1 hamburger	16	180
1 haring	13	130
3 vissticks	11	175
1 lekkerbekje of portie kibbeling	33	300

Overig

Product	<i>Eiwit</i>	<i>Kcal</i>
4 slagroomsoesjes	4	180
2 bolletjes roomijs	3	205
1 Cornetto	3	200
1 Magnum	3	260

De genoemde producten zijn slechts voorbeelden. U kunt andere producten nemen, echter belangrijk is dat u let op de hoeveelheid eiwit en energie.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl