

HET VOORKOMEN VAN ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over het voorkomen van ondervoeding bij ziekte. Bij opname zijn enkele vragen aan u gesteld over o.a. gewichtsverlies en eetlust. Hieruit is gebleken dat u een risico loopt op ondervoeding. Met de adviezen in deze folder willen we aangeven wat u, samen met de medewerkers van het ziekenhuis, hieraan kunt doen. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een tekort aan voedingsstoffen in het lichaam. Ondervoeding door ziekte is in een ziekenhuis een veelvoorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken.

Het tekort aan voedingsstoffen kan optreden wanneer er minder wordt gegeten dan men gewend is door bijvoorbeeld misselijkheid of vermoeidheid. Het kan echter ook door de ziekte zelf komen. Bij ziekte gaat het lichaam anders met de aangeboden voedingsstoffen om. Er kan sprake zijn van een verhoogde behoefte. In zo'n geval kan ondervoeding ontstaan terwijl men niet minder eet dan anders.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Daarom moet ondervoeding zo snel mogelijk behandeld worden.

De SNAQ-methode

Alle patiënten die opgenomen worden in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis, zullen bij opname door de verpleegkundige de SNAQ-vragen voorgelegd krijgen.

Dit is ook bij u gebeurd. Hierbij heeft u 2 of meer punten gescoord. Dit betekent dat u een risico loopt op ondervoeding.

SNAQ <i>Short Nutritional Assessment Questionnaire</i>	
Bent u onbedoeld afgevallen?	
Meer dan 6 kg in de afgelopen 6 maanden	3 pt
Meer dan 3 kg in de afgelopen maand	2 pt
Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?	
	1 pt
Heeft u afgelopen maand drink- of sondevoeding gebruikt?	
	1 pt
0 of 1 punt	Geen actie.
2 punten	2 x Per dag een tussenmaaltijd.
3 of meer punten	2 x Per dag een tussenmaaltijd en behandeling diëtist.

Behandeling

Omdat u een risico loopt op ondervoeding, wordt tijdens uw verblijf in het ziekenhuis extra aandacht aan uw voeding besteed.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt is genoeg eten erg moeilijk.

Het is daarom van belang om regelmatig verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u naast de hoofdmaaltijden twee keer per dag verschillende extra tussendoortjes aangeboden door de voedingsassistent of de verpleging.

U kunt hieruit één tussendoortje kiezen zodat u per dag dan in ieder geval vijf momenten heeft waarop u iets eet.

08:00 uur: Ontbijt.

10:00 uur: Koffie/thee.

12:00 uur: Warme maaltijd.

14:00 uur: Tussendoortje.

17:00 uur: Broodmaaltijd.

20:00 uur: Tussendoortje.

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.



Het assortiment van de tussendoortjes staat verderop in deze folder vermeld.

Wat kunt u thuis doen?

Wanneer u met ontslag gaat en nog niet volledig hersteld bent, is het belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal één keer per twee weken op de weegschaal te staan. Als uw gewicht daalt (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis regelmatig verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten zoals u in het ziekenhuis aangeboden kreeg. Als u uw gebruikelijke gewicht hebt bereikt en voldoende eet kunt u hiermee stoppen.

Enkele praktische tips.

- Probeer minimaal vijf keer per dag iets te eten, bij voorkeur om de twee uur.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren.
- Neem regelmatig volle zuivelproducten als tussendoortje.
- Neem een ruime portie vlees/vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Gebruik calorierijke tussendoortjes zoals kaas, worst, noten, chocolade, roomijs.

- Neem geen magere, halva- of light-producten.
- Friszure producten bevorderen de eetlust bijvoorbeeld een stukje appel, augurk of tomaat.

Het assortiment van de tussendoortjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is als volgt.

- Volle chocolade melk.
- Cervelaatworstje.
- Granenreep met chocolade.
- Zakje pinda's.
- Gevulde koek.
- Granenbiscuit met fruitvulling.
- Gevulde chocolade met caramel en noten.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de medewerkers van de afdeling Diëtetiek. Zij zijn op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 83 68.

Deze folder is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis te Spijkenisse aan de hand van de informatiebron www.snellerbeter.nl/ ondervoeding.

