

Aanpakken van (risico op) ondervoeding

Gevolgen van ondervoeding	2
Gewicht	2

U bent gescreend op risico op ondervoeding. Mogelijk heeft u (een risico op) ondervoeding. Met wat praktische tips kunt u zelf heel veel doen om het risico op ondervoeding te verlagen. U krijgt hierbij hulp van het ziekenhuis. Deze brochure geeft u praktische tips die u zelf kunt opvolgen.

Gevolgen van ondervoeding

Wanneer er sprake is van ondervoeding krijgt uw lichaam onvoldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen binnen. Het lichaam gebruikt de eigen voorraden vet- en spierweefsel om toch aan voldoende energie en eiwitten te komen. Spieraafbraak (het verminderen van het spierweefsel) is niet wenselijk en kan negatieve gevolgen hebben. Uw dagelijks functioneren kan hier bijvoorbeeld door beperkt worden. Daarnaast kan ondervoeding uw genezingsproces belemmeren, waardoor een langere hersteltijd en/of ziekenhuisopname nodig kan zijn.

2

Gewicht

Het is belangrijk om uw eigen gewicht bij te houden omdat gewichtsverlies ook spierverlies kan betekenen. Probeer één keer per week op de weegschaal te staan. Weeg bij voorkeur zonder schoenen, zware kleding (jas) en in de ochtend, nadat u naar de wc bent gegaan. Heeft u het gevoel dat u onbedoeld afvalt, neem dan contact op met uw arts of diëtist.

Gewichtsverlies en voedingsgerelateerde klachten

Gewichtsverlies en voedingsgerelateerde klachten vergroten het risico op ondervoeding of maken bestaande ondervoeding ernstiger. U kunt uw voedingsgerelateerde klachten opzoeken en aankruisen (O) in deze brochure en de tips opvolgen. Niet alle tips hoeven opgevolgd te worden, maar kijk vooral wat voor u haalbaar is. Heeft u

hulp nodig bij de tips? Geef het aan bij familie, vrienden en kennissen.

O Slikproblemen

- Maal eten fijn met een blender.
- Verdik producten zo nodig met banaan, yoghurt, tofu of pindakaas.
- Zit rechtop bij het eten en drinken.
- Wijs met de kin naar de borst tijdens het eten en drinken.
- Beperk afleiding en gesprekken tijdens het eten.
- Eet vochtig eten met een gelijke structuur. Combinatie van vloeistoffen en vast voedsel kan de kans op verslikken vergroten.
- Probeer smoothies met fruit gemixt met yoghurt/melk/tofu.
- Vermijd het gebruik van een rietje.

O Last van etenslucht

- Gebruik neutrale producten zoals: havermout, rijst, rijstepap, toast, yoghurt, cornflakes, aardappel, pasta zonder saus, gebakken kip.
- Vermijd voedingsbereidingsplekken.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen.
- Laat de maaltijden door iemand anders bereiden.
- Eet de maaltijden op wanneer ze afgekoeld zijn.

O Verstoppingen (obstipatie)

- Drink voldoende; urine zou licht van kleur moeten zijn.
- Probeer meerdere warme dranken gedurende de dag te drinken.
- Eet geleidelijk meer vezels, 25-35 gram per dag met een goede verdeling tussen granen, fruit en groente.
- Eet niet meer vezels als dat een darmoperatie in de weg zit (overleg eerst met de arts!).

- Eet meer fruit en groente.
- Gebruik een vezelsupplement zo nodig in overleg met arts.
- Waarschuw de verpleegkundige of andere medische specialist bij verstopping van drie of meer dagen (als u drie of meer dagen geen ontlasting heeft gehad).

O Gewichtsverlies

- Eet meerdere malen per dag (drie hoofdmaaltijden en 2-3 tussendoor momenten).
- Gebruik (dieet)margarine of roomboter i.p.v. halvarine of halfvolle boter.
- Beleg brood royaal door een extra plak kaas of vleeswaren te gebruiken.
- Neem eens een snack bij de lunch erbij (bijvoorbeeld: kroket, frikandel, ei, pannenkoek, flensje, wentelteefje, knakworst of saté met saus).
- Gebruik een gebonden saus in plaats van jus.
- Neem een paar keer per dag een snack (bijvoorbeeld: blokjes kaas, plakjes vleeswaar of worst “uit het vuistje”, noten, pinda's, studentenhaver, muesli/krentenbol, ontbijtkoek, koek, biscuit, loempia's, pizza, puddingbroodje, gebak, croissant).
- Kies volle zuivelproducten (volle vla, volle yoghurt, volle melk).
- Kies geen lightproducten.

O Weinig eetlust

- Eet op vaste tijden en niet alleen wanneer u honger heeft.
- Verdeel kleine maaltijden frequent over de dag.
- Eet meer wanneer uw eetlust groter is of wanneer u producten lekker vindt.
- Kies voor volle producten in plaats van mager, halfvol of light.
- Verminder stress op eetmomenten.

- Probeer te bewegen (lichte fysieke activiteiten) voor uw maaltijden.



O Vreemde smaak/geen smaak

- Probeer te achterhalen wat uw smaakvoorkeur is op dit moment (of de laatste tijd). Dus wat u graag eet of drinkt.
- Wanneer er geen zweren in de mond zitten: gebruik citroen, kruiden en/of specerijen.
- Bij een “rare” smaak: gebruik fruit- of hartige smaken.
- Als water slecht smaakt, voeg citroen of komkommer toe.
- Bij metaalsmaak: gebruik plastic bestek.
- Bij een bittere/metaal smaak: probeer verse basilicum, oregano of tijm aan de warme maaltijd toe te voegen.
- Bij een zoute/zure smaak: kook zonder zout, probeer zoete smaken.
- Smaakt vlees niet, probeer dan andere eiwitbronnen: zoals vis, zuivel, eieren, noten, tofu of bonen.

O Misselijkheid/overgeven

- Eet 5 á 6 kleine maaltijden en tussendoortjes met een weinig geur of smaak.
- Vermijd voedingsbereidingsplekken.

- Eet in een koele en goed geventileerde ruimte.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen.
- Neem frequent kleine slokjes drinken (vochtttekort kan namelijk misselijkheidsgevoel verergeren).
- Vermijd zoet, vet/gefrituurd en gekruid eten wanneer dit misselijkheid verergert. Denk aan cake, koek, taart, friet, pizza, fastfood, chips, etc.



0 Diarree

- Neem frequent kleine slokjes drinken (tegen uitdroging) en drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag.
- Vermijd suikerrijke producten, zoals frisdrank en sappen
- Eet producten met oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels. Oplosbare vezels zitten in producten zoals havermout, banaan, appels, gedroogd fruit, goed doorgekookte en fijngestamppte linzen. Niet-oplosbare vezels zitten in producten zoals volkorengraanproducten en noten en zaden.
- Gebruik extra zout bevattende producten, zoals bouillon of soep

om verloren zouten aan te vullen.

- Vermijd of beperk koffie en alcohol.
- Eet kleine snacks of maaltijden.
- Vermijd Sorbitol, xylitol, en andere zoetstoffen die eindigen met “ol,” omdat deze kunnen leiden tot diarree. Deze zoetstoffen komen vaak voor in suikervrije snoep/kauwgom.
- Ga op de bank of op bed liggen na de maaltijden (doe dit niet als er sprake is van misselijkheid).

O Pijnlijke mond

- Gebruik mondspoelingen zoals voorgeschreven.
- Eet zachte neutrale producten, zoals soep (eventueel laten afkoelen op gewenste temperatuur), gekookte cornflakes, havermout en een crème van tarwe, pasta met olijfolie of boter (geen tomaat), eiernoedels en jus.
- Probeer smoothies gemaakt van fruit zonder pitjes.
- Probeer drinkvoeding wanneer dit is geadviseerd door een diëtist of arts.
- Probeer pudding/yoghurt met een gladde/zachte consistentie.
- Vermijd irriterende kruiden zoals chili.
- Vermijd sigaretten en alcohol.
- Vermijd producten die bewaard worden in zure/azijnachtige substanties.
- Probeer lauwe producten. Laat hiervoor warme producten afkoelen.
- Probeer bevroren druiven of bevroren stukjes meloen te eten.

O Droge mond

- Gebruik een gel of spray om de speekselproductie te stimuleren/vervangen (zie onderstaande opties).
- Gebruik geen tandpasta met natriumlaurylsulfaat, maar met

menthol.

- Neem altijd iets te drinken bij het eten.
- Maak uw voedsel iets vochtig met jus of een vruchtenmoes zoals appelmoes.
- Eet geregeld fris zuur fruit, zoals een ananas of kiwi. Als u op ananas zuigt, komt er een enzym vrij welke de mond schoonmaakt.
- Eet geregeld stukjes tomaat, komkommer en schijfjes appel.
- Zuig op kleine ijsblokjes.
- Zuig op harde suikervrije zuurtjes.
- Kauw geregeld op suikervrije kauwgum.
- Drink licht frisdrank met koolzuur om de speekselproductie te stimuleren.
- Gebruik geen tabak of alcohol, want die drogen de mond uit.
- Drink geen cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee en bepaalde soorten frisdrank, want die drogen de mond ook uit.
- Indien brood niet lukt, neem extra zuivelproducten.

Gels:

- Dentaïd Xeros Gel
- Waar te krijgen: apotheken, DA en bij een aantal Etos-drogisterijen en www.bol.com
- Biotène oral balance gel
- Waar te krijgen: apotheken, drogisterijen en www.bol.com

Sprays:

- Dentaïd Xeros spray
Waar te krijgen: DA, www.bol.com
- Multi Oral Spray
Waar te krijgen: Etos, apotheken

- Gum Hydral Bevochtigingsspray
Waar te krijgen: apotheken, Etos, DA, www.bol.com

Colofon