

Ondervoeding

Ondervoeding door ziekte is een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie cliënten in het ziekenhuis/verpleeghuis is ondervoed of loopt een risico om ondervoed te raken. Bij ondervoeding heeft het lichaam een tekort aan voedingsstoffen. Hierdoor verminderen de lichamelijke functies. Ondervoeding door ziekte kan als gevolg hebben dat het herstel minder snel gaat. U hebt een grotere kans op complicaties, zoals infecties en een verminderde wondgenezing. Daarnaast kan er sprake zijn van onbewust gewichtsverlies, waarbij u spiermassa verliest wat weer leidt tot verminderde kracht en conditie.

Om ondervoeding te behandelen is het belangrijk dat u voldoende eet en drinkt. Hoeveel voldoende is, verschilt per persoon en kan vastgesteld worden door de diëtist. Door ziekte kan de hoeveelheid energie (calorieën) en eiwitten die het lichaam nodig heeft verhoogd zijn. Voldoende energie (brandstof) zorgt ervoor dat het lichaam goed kan functioneren. Eiwit is een bouwstof die o.a. nodig is voor de opbouw en onderhoud van spieren en herstel van de huid.

Behandeling van (een risico op) ondervoeding in de JacobKliniek

Om uw herstel te bevorderen is het belangrijk dat ondervoeding zo snel mogelijk gesignaleerd en behandeld wordt. Om ondervoeding op tijd te signaleren, wordt bij opname uw BMI (Body Mass Index) bepaald. De BMI is een internationaal gebruikte meetmethode die laat zien of u een gezond gewicht hebt in verhouding tot uw leeftijd en lengte. Daarnaast stelt de verpleging u de volgende drie vragen over uw voedingstoestand:

1. Bent u onbedoeld afgevallen?
2. Hebt u hulp nodig bij het eten?
3. Had u de afgelopen maanden een verminderde eetlust?

Tevens wordt regelmatig gemeten hoeveel u weegt. Dat maakt duidelijk hoe uw voedingstoestand zich ontwikkelt tijdens uw verblijf in de JacobKliniek.

Op het moment dat blijkt dat u ondervoed bent of dat er sprake is van een risico op ondervoeding, is het belangrijk om aandacht te besteden aan o.a. voedingsmiddelen met voldoende eiwitten. Om u hierin te ondersteunen biedt de JacobKliniek deze cliënten eiwitverrijkte producten aan om zodoende uw herstel te bevorderen. Het eiwitverrijkt assortiment ziet er in de JacobKliniek als volgt uit:

Assortiment tussendoor 1 – 10:30 – 11:30 uur

Product	Vse	Kcal	Eiwit	Gluten	Lactose
Melk, karnemelk, chocolademelk	150 ml	50, 70, 120	5 g	–	+
Hutten Smoothie	150 ml	163	10 g	–	+

Assortiment tussendoor 2 – 14:45 – 16:15 uur

Product	Vse	Kcal	Eiwit	Gluten	Lactose
Karnemelk, melk, chocolademelk	150 ml	50, 70, 120	5 g	–	+
Eiwit+ vruchtensap	150 ml	123	15 g	–	–

Assortiment tussendoor 3 – 18:30 – 19:45 uur

Product	Vse	Kcal	Eiwit	Gluten	Lactose
Melk, karnemelk, chocolademelk	150 ml	50, 70, 120	5 g	–	+
Eiwit+ vruchtensap	150 ml	123	15 g	–	–
Halfvolle vruchtenkwark	150 ml	175	10 g	–	+
Easy to Eat	55 g	150	11 g	–	+
Eiwit+ cake	1 plak	206	10 g	+	+

Vse = verstrekkingseenheid, + = aanwezig, - = afwezig

Uw voedingstoestand is goed

Op het moment dat blijkt dat u een goede voedingstoestand hebt, zijn extra maatregelen niet nodig. Mogelijk krijgen andere cliënten wel extra voeding aangeboden. Als dat zo is, gebeurt dat om medische redenen. De tussendoortjes zijn dan een noodzakelijk onderdeel van de behandeling.

Wat kunt u zelf doen

Probeer tijdens uw revalidatieproces royaal gebruik te maken van eiwitrijke producten (tenzij de diëtist anders adviseert).

Op de volgende manieren kunt u zelf zorgen voor extra aanvulling van uw voeding:

- Besmeer uw boterham dik met boter of dieetmargarine en gebruik dubbel hartig beleg op uw brood (kaas of vleeswaren).
- Eet of drink zo veel mogelijk volle zuivelproducten, ook tussendoor.
- Vervang bijvoorbeeld:
 1. koffie/thee door melk
 2. zoetbeleg door hartig beleg
 3. koekjes door blokjes kaas of noten
- Vraag eventueel familie of vrienden om eiwitrijke producten voor u mee te nemen. Hieronder vindt u een "Eiwitrijke productenlijst". Een uitgebreidere lijst kunt u opvragen bij de diëtist. Let op: niet alle producten worden standaard in de JacobKliniek of het restaurant aangeboden maar mogen wel vanuit huis door familieleden of naasten worden meegenomen.

Eiwitrijke productenlijst (o.a. suggestie voor familieleden)



1 **gekookt ei**: 6 g eiwit



Omelet naturel van 2 eieren: 14 g eiwit



1 **gekookt ei** met 2 plakken **beenham**: 14 g eiwit



4-5 **kaasblokjes** (50 g): 15 g eiwit



2 stuks **Babybel** (40 g): 10 g eiwit



1 schaaltje **kwark** (150 g): 16 g eiwit



150 ml **Melkunie Protein eiwit shake**: 14 g eiwit



2 handjes ongezouten **pinda's** (50 g): 14 g eiwit



Halve portie **kibbeling** (70 g): 16 g eiwit



4 **kipnuggets** (80 g): 14 g eiwit



3 **gehaktballetjes** (50 g): 12 g eiwit



1 **frikandel**: 10 g eiwit

Let op: niet alle producten op deze lijst zijn standaard verkrijgbaar in de JacobKliniek.