

ONDERVOEDING BEHANDELEN

Op advies van uw arts en/of uw diëtist(e)

Nutteloze diëten bestrijden

Zoutloos, cholesterolverlagend...

- Zijn ze nog actueel?
- Balans opmaken tussen voor- en nadelen.

De voeding verrijken zonder het volume van de maaltijden te vergroten

- De soep verbeteren met blokjes ham, een restje vlees, spek-blokjes, gesmolten kaas, volle room, eidooier, peulvruchten (linzen, kekererwten, bonen...), zetmeel (rijst, deegwaren, aardappelen...), vis, garnalen...
- Denk aan gegratineerde schotels met geraspte kaas, een bechamelsaus.
- Verwerk een ei of room in de puree.
- Smeer boter of margarine op het brood.
- Doe siroop bij water, honing bij thee, gecondenseerde melk bij koffie...
- Breng groenten, vlees, vis op smaak met sauzen (mayonaise, roomsaus, pesto, allerlei oliën...).
- Voeg witte of bruine suiker, jam, droog fruit, noten... toe aan volle yoghurt.



Gebruik orale voedingssupplementen (OVS)

- In vloeibare vorm, bij pudding of vruchtenmoes.
- Buiten de maaltijden nemen om de eetlust niet weg te nemen.
- Zij vervangen nooit een maaltijd.

VRAGEN?

Tijdens het ziekenhuisverblijf

- Aanpassing van de smaken, de textuur.
- Hoe thuis de maaltijden verrijken?
- Welke zijn de andere bronnen van eiwitten buiten vlees?
- Welke activiteiten kan ik doen als ik niet meer alleen naar buiten mag?
- Hoe kan ik mij laten helpen?

Aarzel niet om de verpleegkundige of de arts van de verdieping te raadplegen voor elke bijkomende inlichting. Zij zullen uw behoeften aan de betrokken leden van het medisch en paramedisch team doorgeven.

Thuis

- Neem zeker contact op met uw huisarts, een diëtist(e), de sociale dienst van uw gemeente of van uw ziekenfonds.

Site St-Elisabeth

De Frélaan 206
1180 Brussel
☎ 02 614 20 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16
1410 Waterloo
☎ 02 614 42 00

Site St-Michiel

Linthoutstraat 150
1040 Brussel
☎ 02 614 30 00

Externe raadpleging te Halle

Bergensesteenweg 67
1500 Halle
☎ 02 614 95 00



Voedingsevenwicht... cruciaal voor uw gezondheid

ONDERVOEDING voorkomen en bestrijden

Informatie aan de patiënten en hun naaste omgeving

DEFINITIE

Een **evenwichtige voeding** verschaft de betrokken persoon de noodzakelijke hoeveelheid energie, maar ook eiwitten, minerale zouten (calcium, ijzer, magnesium...), vitaminen (C, D, K ...) en water.

Ondervoeding is het gevolg van een verstoord evenwicht tussen de opname en de behoeften aan eiwitten en calorieën van het lichaam.

GEVOLGEN VAN ONDERVOEDING

- Verslechtering van de algemene toestand: vermoeidheid, bloedarmoede, krachteloosheid...
- Verminderde spiermassa: moeite om zich te verplaatsen, valrisico...
- Verminderde immunitaire weerstand: verhoogd infectierisico.
- Tragere heling en optreden of aanhouden van doorligwonden.
- Ziekenhuisopname of langer ziekenhuisverblijf.

GANGBARE OVERTUIGINGEN BESTRIJDEN

Vermageren, minder eten, eetlustverlies zijn normaal bij het ouder worden.

FOUT

- De caloriebehoefte van een oudere zijn dezelfde als die van een volwassene.
- Voor dezelfde inspanning is het energieverbruik bij ouderen hoger.
- Verminderde eetlust kan bij ouderen het gevolg zijn van snellere verzadiging.
- Eetlustverlies kan een teken zijn van verslechterde gemoedstoestand, een onderliggende aandoening...

Het kan gebeuren dat een ondervoede persoon geen gewicht verliest.

JUIST

- Bijvoorbeeld als er oedeem ontstaat.

Een oudere mag vlees uit zijn voeding schrappen.

FOUT

- Vlees is een belangrijke bron van ijzer en eiwitten. Het is dus heel belangrijk om regelmatig vlees te eten, ook al is dat niet bij elke maaltijd. In dat geval moet men de bronnen van eiwitten diversifiëren (eieren, vis, peulvruchten...).

ENKELE PREVENTIEVE TIPS



De tekenen van ondervoeding opsporen

- Minstens één keer per maand gewicht controleren. Bij onvrijwillig gewichtsverlies, de arts raadplegen.
- De totale voedselinname in de gaten houden
- Elk verlies van kracht of toegenomen vermoeidheid opsporen.

De maaltijden op een regelmatig tijdstip nemen

- Ideaal 3 maaltijden en 1 of 2 tussendoortjes per dag.
- Bij geringe eetlust bij de maaltijden: meer tussendoortjes de hele dag.
- Niet langer dan 12 uur zonder eten blijven, zorgen voor een tussendoortje later op de avond.

Gezond en evenwichtig eten

- Evenwicht tussen eiwitten, groenten, zetmeelproducten en fruit.
- Rijk aan calcium en bron van vitamine D.
- Variatie in de voeding en de bereidingswijze...

De smaak stimuleren

- Eten wat men graag eet, volgens eigen voorkeur.
- De smaak van het voedsel verhogen met specerijen, peper, kruiden, olijfolie...

Drinken

- Niet op dorst wachten om te drinken.
- Het dorstgevoel vermindert met de leeftijd.
- Tenzij medische contra-indicatie, (nierinsufficiëntie, hartlijden), 1,5 liter water (of 8 glazen) per dag drinken. Liefst tussen de maaltijden in.



Aan lichaamsbeweging doen: 30 minuten per dag

- Om botten en spieren te versterken.
- Om het voedsel beter op te nemen.
- Wandelen, tuinieren, boodschappen, huishouden...
- Sportactiviteit (zachte gym, wandelen, tennis...) en/of sociale activiteit (familie en vrienden bezoeken, zich bij een vereniging aansluiten, museumbezoek...).



De zintuigen scherpen

- Schone en goed verzorgde mond, aangepaste tandprothese...
- Pijn behandelen.

Gezellige maaltijden in gezelschap bevorderen

- De presentatie van de gerechten verzorgen.
- Een vriend of kennis uitnodigen.

Vaardigheden en capaciteiten onderhouden

- Zelfstandigheid bevorderen, op eigen tempo eten.
- Technische en/of menselijke hulp voor de boodschappen, de bereiding van de maaltijden of om te eten.