

# ZIEK ZIJN IS TOPSPORT

## Ondervoeding bij ziekte

### Voorkomen, herkennen en behandelen

#### Wat is ondervoeding?



Ondervoeding bij ziekte wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding en/of een hogere behoefte aan voeding door de ernst van de ziekte. Hierdoor verandert de lichaams-samenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.

#### Hoe vaak komt ondervoeding bij ziekenhuisopname voor?



Bij 15% van alle patiënten.



Bij 38% van de patiënten op de geriatrie-afdeling.



Bij 33% van de patiënten op de oncologie-afdeling.



Bij 27% van de patiënten op interne geneeskunde.



Bij 27% van de patiënten op gastro-enterologie.

#### Wat zijn de gevolgen?

##### Afname van ...



Algehele conditie  
Kwaliteit van leven  
Respons op medische behandeling  
Wondgenezing  
Immuunsysteem

##### Toename van ...



Kans op decubitus  
Ligduur ziekenhuis  
Kans op vervroegd overlijden  
Medicijnverbruik

Toename van  
zorgvraag en zorgkosten

#### Herken de signalen van (risico op) ondervoeding bij ziekte

- 1 Verergering van ziekte
- 2 Gewichtsverlies
- 3 Verminderde spiermassa
- 4 Verminderde voedingsinname, eetlust
- 5 Polyfarmacie
- 6 Verminderde zelfstandigheid, mobiliteit
- 7 Vaker koud hebben
- 8 Mond-, keel-, slokdarm- en/of maagdarmproblemen
- 9 Toegenomen vermoeidheid

#### Wat kun jij doen?

Hoe eerder (een risico) op ondervoeding wordt gesignaleerd, hoe beter het te behandelen is. Voorkomen is nog beter.



Monitor het gewicht en voedingsinname



Bespreek klachten zoals pijn, darmproblemen, misselijkheid, smaak- en reukveranderingen



Geef zo nodig medicatie om klachten te verminderen



Adviseer 6x daags een eiwitrijke maaltijd of tussendoortje



Werk samen, zoals met arts, diëtist, verpleegkundige en verzorgenden



Stimuleer bewegen, ook in het ziekenhuis

## Wat zijn oorzaken van ondervoeding bij ziekte?



- › Onvoldoende inname van eiwit en/of energie (kcal)
- › Afbraak van (spier)weefsel (katabolisme)
- › Verminderde opbouw van (spier)weefsel (anabole resistentie)
- › Minder eetlust door misselijkheid, vol gevoel, pijn, malaise
- › Een verhoogde eiwitbehoefte door ontsteking en/of wonden
- › Verlies van voedingsstoffen door braken, diarree, darmproblemen, wonden

## Zo screen je (het risico op) ondervoeding



Gebruik de screeningsinstrumenten voor je zorgsector op [kenniscentrumondervoeding.nl/screening-en-diagnostiek](https://kenniscentrumondervoeding.nl/screening-en-diagnostiek).

Schakel bij een verhoogd risico een diëtist in.



- › Meet en weet wat je cliënt eet en bespreek dit met je cliënt. Kijk [hier](#) voor meer informatie.
- › Laat dit **filmpje** over eiwitrijk eten bij herstel zien.



## Dieetbehandeling is maatwerk



De behandeling van ondervoeding is maatwerk. De diëtist zal in overleg met de cliënt, patiënt de voeding optimaliseren, rekening houdend met zijn/haar voorkeuren en gewoonten. Als met gewone en eiwitrijke voedingsmiddelen de behandeldoelen niet gehaald kunnen worden is gebruik van voeding voor medisch gebruik geïndiceerd.

## Waarom moet je extra alert zijn op ondervoeding bij ziekte?



Tijdens ziekte heeft een volwassene meestal 1,5 tot 2 keer meer eiwit nodig dan in een gezonde situatie, ongeacht of iemand ondervoed is. Dit terwijl men vaak minder eet dan gebruikelijk. Per maaltijd wordt minimaal 25 gram eiwit aangeraden. Bied daarnaast 3x per dag een eiwitrijk tussendoortje aan.



Goede voeding met voldoende eiwitten en energie (kilocalorieën) en beweging dragen bij aan het herstel na ziekte en behoud van spiermassa, -kracht en conditie.



Eiwitrijke producten zijn: melk, yoghurt, kwark, skyr, kaas, eieren, vlees(vervangers), vis, gevogelte, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten.



Verwijs door naar de diëtist voor een gepersonaliseerde diëtbehandeling.

## Voorlichting om ondervoeding te voorkomen



Goede voorlichting is essentieel. Vertel je patiënten daarom...

- › Dat ziek zijn topsport is. Daarom is het extra belangrijk dat men goed voor zichzelf zorgt.
- › Dat gewicht verliezen tijdens ziekte geen gezonde manier van afvallen is.
- › Dat verloren spiermassa niet snel weer is opgebouwd.
- › Dat eiwitrijke producten belangrijk zijn kracht en spiermassa te behouden.
- › Welke producten veel eiwitten bevatten.
- › Dat bewegen belangrijk is, voor het behoud van spieren en het soepel houden van de gewrichten.

### Over Kenniscentrum Ondervoeding

Het Kenniscentrum Ondervoeding biedt informatie en ondersteuning voor de bewustwording, preventie, signalering en behandeling van ondervoeding in alle sectoren van de zorg voor alle doelgroepen: van jong tot oud.

Ga voor meer informatie naar: [kenniscentrumondervoeding.nl](https://kenniscentrumondervoeding.nl).