

Ondervoeding herkennen en ervan herstellen

#WTO2024

WEEK TEGEN
ONDERVOEDING

Van 11 tot en met 15 november is het de Week tegen Ondervoeding. Vaak gaat ondervoeding gepaard met gewichtsverlies, maar u kunt ook ondervoed zijn als u een goed gewicht of overgewicht heeft.

Ondervoeding is namelijk niet alleen het binnenkrijgen van te weinig eten, maar ook van te weinig voedingsstoffen. Dit heeft veel invloed op uw gezondheid. In deze blog leest u hoe u ondervoeding kunt herkennen en welk eten en drinken uw lichaam helpt te herstellen.



Hoe ontstaat ondervoeding?

Ondervoeding kent verschillende oorzaken, dit zijn de belangrijkste:

- > **Ziekte:** als u ziek bent, kan uw lichaam meer energie nodig hebben.
- > **Problemen met proeven en ruiken:** bij ziekte kan eten en drinken u minder goed smaken. Dit kan invloed hebben op uw eetlust.
- > **Minder eetlust:** ook als u behandelingen ondergaat, medicijnen gebruikt of zich verdrietig of eenzaam voelt, kan dit uw eetlust verminderen.
- > **Problemen met eten:** als u problemen heeft met uw tanden, een slecht passend kunstgebit, pijn in de mond of moeite met slikken, maakt dit het lastig om normaal en dus voldoende te eten.
- > **Bewegingsproblemen:** als u problemen heeft met bewegen en uw spieren minder gebruikt, kan dit leiden tot spierverlies. Dit is niet goed voor uw herstel en conditie.
- > **Minder energie:** Dagelijkse dingen, zoals boodschappen doen en koken zijn moeilijker als u minder energie heeft.



Wist u dat ondervoeding vaak meer dan één oorzaak heeft? Meestal is het een combinatie van verschillende oorzaken die elkaar versterken.

Hoe kunt u ondervoeding herkennen?

Het kan moeilijk zijn om ondervoeding te herkennen. Daarom is het belangrijk om goed op de volgende signalen te letten:

- 🕒 **Gewichtsverlies:** u verliest zonder een duidelijke oorzaak gewicht. Het is goed om dit met uw arts of diëtist te bespreken.
- 🕒 **Vermoeidheid:** u voelt zich constant moe en zwak.
- 🕒 **Spierzwakte:** uw spieren verzwakken en u verliest spiermassa. Dit komt door een tekort aan eiwitten in uw voeding en andere belangrijke voedingsstoffen en/of minder bewegen.
- 🕒 **Achteruitgang van uw conditie:** uw conditie vermindert. Dagelijkse activiteiten worden hierdoor moeilijker.



Ondervoeding en spierkracht

Ondervoeding betekent dat uw lichaam onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, waardoor u zich minder fit voelt. Een gevolg daarvan is dat uw lichaam minder goed kan functioneren en dat kan ook uw spieren aantasten. Als u niet genoeg eet en niet genoeg beweegt, kan uw spiermassa en spierkracht afnemen.



Ondervoeding en overgewicht

Het lijkt misschien tegenstrijdig maar ook als u te zwaar bent, kunt u ondervoed zijn. Eet u te weinig gezonde voedingsmiddelen, dan krijgt u belangrijke voedingsstoffen niet binnen. Gezond en afwisselend eten is daarom heel belangrijk.



Wist u dat uw spieren achteruitgaan als u in het ziekenhuis ligt? Onderzoek toont aan dat als u een dag in bed ligt, u ongeveer 1,5% van uw spiermassa verliest.

Na een week ziek zijn, kunt u zelfs 10% van uw spiermassa verliezen. Een afname in spiermassa leidt tot een verminderde conditie, vertraging van uw herstel en een grotere kans op complicaties.

Wist u dat ondervoeding niet alleen voorkomt bij ouderen? Ook kinderen en jongere mensen kunnen ondervoed zijn.



9 praktische tips bij ondervoeding

1 Eet regelmatig

Door op vaste tijdstippen te eten voorkomt u dat u maaltijden overslaat.

2 Eet meerdere kleine maaltijden

Als u weinig trek heeft, kunnen grote maaltijden u tegenstaan. Eet daarom zes tot acht keer per dag kleine maaltijden en tussendoortjes.

3 Geef eiwitten voorrang

Zorg dat u bij iedere maaltijd voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten zitten in vlees(waren), kip, vis, eieren, kaas, noten, peulvruchten en melkproducten zoals kwark en skyr.

4 Kies voor energierijk

Zorg ervoor dat u genoeg calorieën en dus energie binnenkrijgt. Kies zoveel mogelijk voor calorierijke voeding, zoals noten, volle melkproducten, kaas en avocado.

5 Drink voldoende

Drink regelmatig en verspreid over de dag. Uitdroging kan namelijk ook uw eetlust verminderen. Kies voor energie- en eiwitrijke dranken zoals chocolademelk, volle melk, karnemelk of sojadranken.

6 Combineer rust en beweging

Zorg voor voldoende rust om te herstellen, maar blijf ook in beweging. Lopen, fietsen en spieroefeningen helpen uw spiermassa te behouden.

7 Luister naar uw lichaam

Als u uit het ziekenhuis bent doe dingen waar u zin in heeft. Ontspan, geniet van een warm bad, lees, puzzel of ga naar buiten als u energie heeft.

8 Vraag om hulp

Als u moeite heeft met boodschappen doen of koken, vraag dan zo mogelijk familie, vrienden of burens om hulp hierbij.

9 Raadpleeg een expert

Denkt u dat u ondervoed bent of risico hierop loopt? Vraag dan advies aan een arts of diëtist.



Extra aandacht voor ondervoeding

We besteden hier ieder dag aandacht aan het herkennen van ondervoeding. Want zelfs als u het niet merkt, kunt u ondervoed zijn. En de gevolgen daarvan zijn groot. Als u goed op de signalen van ondervoeding let en deze praktische tips opvolgt, kan uw lichaam herstellen en weer sterker worden.

Bronnen:

www.kenniscentrumondervoeding.nl

www.leerboekvoeding.nl

www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl/richtlijn/ondervoeding

UMC Utrecht: Bewegen tijdens ziekenhuis opname.pdf

Praktijkvoorbeeld eiwitname



Hoeveel eiwitten heb ik nodig en hoe bereik ik dit?

Een gezonde volwassene heeft minstens 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Voor ouderen ligt dit op 1,2 gram per kilogram gewicht en bij ziekte of een operatie is dit zelfs 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.

Hoe verdeel je je eiwitten over de dag?

- Ontbijt: streven 20 gram eiwit
- Tussenmaaltijd één: 5-10 gram eiwit
- Lunch: streven 20 gram eiwit
- Tussenmaaltijd twee: 5-10 gram eiwit
- Avond: streven 20 gram eiwit + toetje 10 gram eiwit
- Tussenmaaltijd drie: 5-10 gram eiwit

Zo kom je dus uit op 80-100 gram eiwit!

Voorbeeld

Maaltijdmoment

Ontbijt

25 gr.

Maaltijd

Eén schaalte skyr (100 gram)
Muesli (25 gram)
Pompoenpitten (15 gram)
Bosvruchten of mango (50 gram)
Glas halfvolle melk (150 mL)

Eiwit

11 gr.
3 gr.
5 gr.
1 gr.
5 gr.

Tussenmaaltijd 1

10 gr.

Eén glas sinaasappel smoothie op basis van skyr (185 gram)

10 gr.

Lunch

23 gr.

Boterham met eiersalade
Eén volkoren cracker
Kaas jong beleggen (20 gram)
Plakjes komkommer (4 plakjes)
Glas karnemelk (150 mL)

11 gr.
2 gr.
5 gr.
0 gr.
5 gr.

Tussenmaaltijd 2

11 gr.

Halve wrap
Kipfilet (1,5 plak)
Skyr (20 gram)
Paprika (15 gram)
Rucola (5 gram)

2 gr.
7 gr.
2 gr.
0 gr.
0 gr.

Avondmaaltijd

24 gr.

Kipfilet (130 gram)
Spruitjes (150 gram)
Aardappelen (100 gram)

17 gr.
5 gr.
2 gr.

Toetje

9 gr.

Vlaflip: kwark (75 gram)
Vanillevla (75 gram)
Aardbeien (20 gram)

2 gr.
7 gr.
0 gr.

Tussenmaaltijd 3

7 gr.

Blokjes kaas (3 blokjes)

7 gr.

Totaal 109 gram

Let op: water en ander vocht wordt niet benoemd, vergeet dus niet 1,5-2 liter per dag te drinken! Ieder mens heeft een specifieke energiebehoefte. Overleg met de verpleegkundige of er een diëtist nodig is.



Een patiënt van 68 jaar en 70 kg zou dan tussen de 84 en 105 gram eiwit binnen moeten krijgen. Daar is dit menu een mooi voorbeeld van!

Mocht u vragen hebben over uw eiwitbehoefte, overleg met de verpleegkundige.

