

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

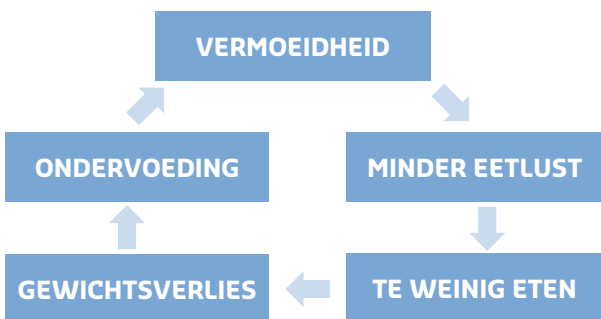
**Ondervoeding:
een niet te
onderschatten
probleem**

Wat is ondervoeding?

Geen trek, geen zin, stress, misselijkheid, angst, emoties, enz. Er zijn tal van redenen om minder te gaan eten.

Voor u het weet, is er sprake van ondervoeding of een minder goede voedingstoestand en hebt u een tekort aan voedingsstoffen en energie die nodig zijn om het lichaam in een goede conditie te houden.

Daarom is het belangrijk dat u af en toe eens stil staat bij uw eet- en drinkgewoonten.



Waarom is een goede voedingstoestand belangrijk?

Bij ondervoeding of een minder goede voedingstoestand zal het lichaam een tekort hebben aan eiwitten, vitaminen, mineralen, enz. waardoor de reserves in het lichaam aangesproken worden.

Hierdoor wordt vet- en spierweefsel afgebroken waarbij vooral de afbraak van spierweefsel nadelig is.

Dit alles kan aanleiding geven tot een:

- ⤵ langere verblijfsduur in het ziekenhuis;
- ⤵ hoger risico op complicaties na de operatie;
- ⤵ hoger risico op nevenwerkingen tijdens de behandeling (bv. chemotherapie);
- ⤵ hoger infectierisico;
- ⤵ hoger risico op doorligwonden;
- ⤵ vertraagde wondheling;
- ⤵ trager herstel na de behandeling;
- ⤵ hoger risico op overlijden.

Wat kan een risico geven op ondervoeding?

- ↪ leeftijd boven de 75 jaar
- ↪ ongewenst gewichtsverlies (ook mogelijk bij overgewicht)
- ↪ hoog medicatiegebruik
- ↪ dementie
- ↪ eenzaamheid en depressie
- ↪ kauw- en slikproblemen
- ↪ slechte mondhygiëne
- ↪ chronische ziektes aan de longen, nieren, hart, spieren en maagdarmkanaal
- ↪ kanker (vooral tijdens de behandeling)
- ↪ vóór een zware operatie (pre- operatief) ten gevolge van een ziekte met verminderde eetlust
- ↪ na een zware operatie (post- operatief)
- ↪ afhankelijkheid van anderen bij eten, wassen, verplaatsen, enz.

Is er bij u sprake van:

Verminderde voedingsinname (gedurende de afgelopen 2 weken)

- ☹ Verminderde eetlust
- ☹ Verminderde smaak
- ☹ Snel verzadigingsgevoel
- ☹ Slik- en/of kauwproblemen

Verhoogd energieverlies

- ☹ Braken
- ☹ Diarree
- ☹ Open wonden

Ongewenst gewichtsverlies

- ☹ 3 kg in 1 maand
- ☹ 6 kg in 6 maanden
- ☹ Kracht- en spierverlies

**Neem contact
op met uw
huisarts of
behandelende
arts en
raadpleeg uw
diëtist**

Wat kan u zelf doen?

Wanneer u risico heeft op een minder goede voedingstoestand is het belangrijk om extra aandacht te schenken aan uw voedings- en drinkgewoonten.

Onderstaande tips kunnen hierbij helpen:

- ⤵ Weeg u 1 x per week om uw gewichtsevolutie op te volgen, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip.
- ⤵ Neem naast 3 hoofdmaaltijden ook 2 tot 3 tussendoortjes per dag.
- ⤵ Maak gebruik van kleine en frequente maaltijden wanneer u vlug last hebt van een verzadigingsgevoel.
- ⤵ Eet gevarieerd zodat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.
- ⤵ Pas de consistentie (gesneden, gemalen, gemixt, vloeibaar) van de voeding aan bij kauw- en/of slikproblemen.
- ⤵ Probeer vooral de smaken die u wel waardeert indien u smaakveranderingen ervaart.
- ⤵ Bevorder de eetlust door middel van een goede presentatie en een aangename omgeving.
- ⤵ Vraag raad indien u al een dieet volgt. Het is belangrijk te weten of u dit al dan niet moet verder volgen.

Indien gewenst kan u een afspraak maken bij één van onze diëtisten of een diëtist buiten het ziekenhuis(*).

* Consultaties zijn ten laste van de patiënt.

Contact

Charlotte Robyns

T 050 36 54 99

e-mail: charlotte.robyns@stlucas.be

Peter Schepens

T 050 36 55 00

e-mail: peter.schepens@stlucas.be

Bernadette Vlaemynck

T 050 36 55 01


e-mail: bernadette.vlaemynck@stlucas.be

FD-HHD-DIEET-FOLDER. ONDERVOEDING (03/18)



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 [AZ Sint Lucas Brugge](https://www.google.com/plusone)