

Wat kan je zelf doen?

Als je risico loopt op een verminderde voedingstoestand, is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan je voedings- en drinkgewoonten. Deze tips kunnen hierbij helpen:

- Weeg je 1 x per week om je 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 als je vlug last hebt van een verzadigd gevoel
- Eet gevarieerd zodat je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.
- Pas de consistentie van de voeding aan bij kauw- en/of slikproblemen. Snij, mix of maal je voedsel.
- Als je smaakveranderingen ervaart, probeer dan vooral de smaken die je wel nog waardeert.
- Zorg voor een aantrekkelijke presentatie van het eten en een gezellige omgeving om de eetlust te stimuleren.
- Als je al een dieet volgt, vraag dan advies om te weten of je dit dieet al dan niet verder moet volgen.

Als je dat wenst, kan je een afspraak maken bij onze diëtisten of bij een diëtist buiten het ziekenhuis*.

*Consultaties zijn ten laste van de patiënt.

Meer informatie of een afspraak maken?

Aarzel niet om contact op te nemen.

Chantal Pleune

📞 050 36 54 98

✉ chantal.pleune@stlucas.be



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

📞 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

DIËTETIEK

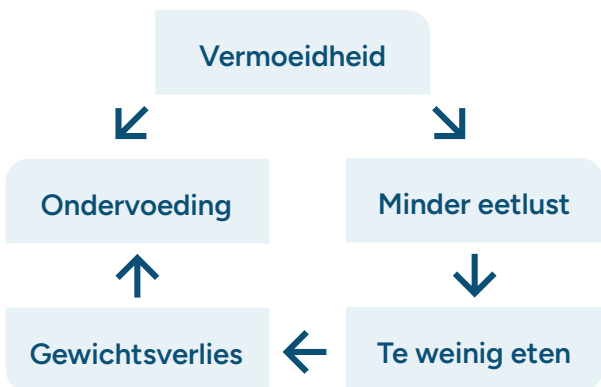
Ondervoeding



Wat is ondervoeding?

Geen trek, geen zin, stress, misselijkheid, angst of heftige emoties... Er zijn heel wat redenen waarom je minder gaat eten. Voor je het weet, ontstaat er ondervoeding of verslechtert je voedingstoestand, met een tekort aan voedingsstoffen en energie als gevolg. Die heb je nochtans nodig om je lichaam in goede conditie te houden.

Daarom is het belangrijk om stil staan bij je eet- en drinkgewoonten.



Is er bij jou sprake van:

Verminderde voedingsinname de afgelopen 2 weken

- Verminderde eetlust
- Verminderde smaak
- Snel verzadigingsgevoel
- Slik- of kauwproblemen

Waarom is een goede voedingstoestand belangrijk?

Bij ondervoeding of een minder goede voedingstoestand heeft het lichaam een tekort hebben aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Daardoor sprekt het de eigen reserves aan en breekt het vet- en spierweefsel af. Vooral de afbraak van spierweefsel is erg nadelig.

Dit alles kan aanleiding geven tot:

- langere verblijfsduur in het ziekenhuis
- hoger risico op complicaties na de operatie
- hoger risico op nevenwerkingen tijdens de behandeling
- hoger infectierisico
- hoger risico op doorligwonden
- vertraagde wondheling
- trager herstel na de behandeling
- hoger risico op overlijden

Verhoogd energieverlies

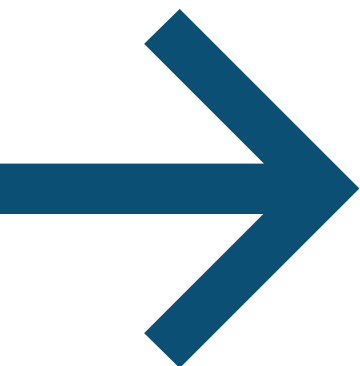
- Braken
- Diarree
- Open wonden

Ongewenst gewichtsverlies

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

Risicofactoren voor 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 ten gevolge van een ziekte met verminderde eetlust
- Na een zware operatie
- Afhankelijkheid van anderen bij eten, wassen, verplaatsen, enz.



**Neem contact op
met je (huis)arts
en raadpleeg
een diëtist**