

maartje
heel de mens



Ondervoeding, wat nu?

INFORMATIE EN PRAKTISCHE TIPS
OVER ONDERVOEDING
VOOR MEDEWERKERS, BEWONERS EN FAMILIE



Ondervoeding, wat nu?

Binnen Zorggroep Sint Maarten worden cliënten regelmatig gewogen.

Ook wordt er, met behulp van een korte vragenlijst, gekeken of er sprake is van (dreigende) ondervoeding. Maar ondervoeding, wat houdt dit precies in? Hoe raakt u ondervoed en wat kunt u er aan doen? Dit zijn vragen die in deze brochure beantwoordt zullen worden. Deze brochure is bedoeld om u en uw familie te informeren over de behandeling van ondervoeding.

Want als er ondervoeding bij u is vastgesteld, dan is het belangrijk dat u uw voeding aanpast. Verderop in deze brochure wordt uitgelegd wat u kunt eten en drinken om weer aan te sterken. Ook worden er nog praktische tips gegeven die u kunnen helpen bij het omgaan met/ behandelen van ondervoeding.

WAT IS ONDERVOEDING?

Als iemand ondervoed is, houdt dat in dat er een tekort is aan energie en eiwitten in het lichaam. Ondervoeding ontstaat doordat iemand te weinig eet en drinkt. En daarnaast kan de behoefte hoger zijn door bijvoorbeeld ziekte. Door te weinig eten en drinken komen er minder energie en eiwitten binnen dan het lichaam nodig heeft. De tekorten aan energie en eiwitten kunnen zorgen voor grote gezondheidsproblemen. Verlaging van de weerstand, duizeligheid en krachtverlies zijn de meest voorkomende gezondheidsproblemen.

Als iemand ondervoed is, gaat het herstel na een operatie of ziekte langzamer, de kans op complicaties is groter en de spiermassa vermindert. Dit heeft tot gevolg dat de conditie achteruit gaat. Het afweersysteem gaat minder goed functioneren en er is een verminderde wondgenezing met een hogere kans op doorligplekken. Om deze gevolgen te voorkomen, is het van belang om ondervoeding zo snel mogelijk te gaan behandelen.

WAT KAN DE DIËTIST VOOR U BETEKENEN BIJ (DREIGENDE) ONDERVOEDING?

Bij dreigende ondervoeding zullen de contactverzorgenden u helpen bij uw voeding. Maar bij daadwerkelijke ondervoeding kunt u in gesprek gaan met de diëtist. U kunt praten met de diëtist over uw voeding; wat kunt u nu het beste eten en drinken? U zult dan begeleid worden om voldoende voeding binnen te krijgen, waardoor u zult gaan aansterken.

WAT IS GOEDE VOEDING?

Om aan de nodige energie en eiwitten te komen, is het belangrijk om goed en voldoende te eten. In de onderstaande tabel staan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van verschillende producten voor iemand zonder ziekte of eventuele andere klachten.

	51 - 70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	4 opscheplepels	3 opscheplepels
Fruit	2 stuks	2 stuks
Brood	5 - 6 sneetjes	4 - 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	3 - 4 aardappelen/ opscheplepels	2 - 4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	500 ml	650 ml
Kaas	1½ plak	1½ plak
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 gram	100 - 125 gram
Halvarine	1 theelepel per sneetje	1 theelepel per sneetje
Bak- en braadproducten, olie	1 eetlepel	1 eetlepel
Dranken	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter

* De kleinste hoeveelheid is voor vrouwen en de grootste hoeveelheid voor mannen.

GOEDE VOEDING BIJ ONDERVOEDING

Wanneer iemand ondervoed is, heeft het lichaam een tekort aan energie en eiwitten. Het lichaam heeft energie nodig. Om energie vrij te maken, gaat het lichaam spieren afbreken. Hierdoor voelt men zich slap en lusteloos. Om de afbraak van spieren te remmen/stoppen, is het belangrijk om extra energie te consumeren. Daarnaast is het ook belangrijk om extra eiwitten te nuttigen, zodat de spieren weer kunnen worden opgebouwd.

Energie- en eiwitrijke producten zijn:

- Volle producten zoals:
 - Volle zuivelproducten, bijvoorbeeld volle melk, volvette kaas, roomboter, margarine, vla, pap, (vruchten)kwark, chocolademelk roomyoghurt en drinkyoghurt.
 - Vette vis, bijvoorbeeld: zalm, haring, makreel en paling.
 - Vet vlees, bijvoorbeeld: speklap, rookworst, slavink, karbonade, saucijsje.
 - Vette vleeswaren, zoals boterhamworst, smeerworst, leverworst, salami.
- Calorierijke tussendoortjes, bijvoorbeeld: gevulde koek, boterkoek, Mars en cake.
- Noten
- Eieren
- (Rundvlees)slaatje

Het lijkt wellicht eigenaardig dat u nu aangeraden wordt om ook vette producten te eten. Vet eten was toch ongezond? Over het algemeen wordt inderdaad aangeraden om niet te vet te eten, maar wanneer u ondervoed bent, wordt er een uitzondering gemaakt. Het is voor u nu belangrijker om weer aan te sterken.

EXTRA TIPS

- Zorg ervoor dat u altijd wat in huis heeft om tussendoor te kunnen eten.
- Een makkelijke manier om een beetje meer energie binnen te krijgen, is door bijvoorbeeld de koffie of thee met suiker en/of volle (koffie)melk te drinken, een klontje boter bij de groente of aardappelen te doen en/of een extra lepel jus te nemen.
- Besmeer boterhammen lekker dik met roomboter of margarine en beleg dubbel met vleeswaren of kaas.
- Een plakje worst of kaas kunt u ook zonder boterham, tussendoor 'uit het vuistje' eten.
- Ook het nemen van een toetje zoals vla, yoghurt, pap of pudding is een smakelijke manier om extra energie en eiwitten binnen te krijgen. Heeft u geen trek meer in een toetje na de warme maaltijd, neem het dan lekker als tussendoortje.
- Zorg voor een regelmatige stoelgang. Als u een vol, opgeblazen gevoel hebt, zult u minder zin hebben om te eten. De stoelgang kunt u bevorderen door:
 - voldoende te drinken (1 1/2 - 2 liter per dag);
 - vezelrijke producten te kiezen (bruin/volkorenbrood, fruit, groente en noten);
 - op tijd naar het toilet te gaan.
- Ontbijtgranen zijn een goed alternatief voor een broodmaaltijd. Bijvoorbeeld Goedemorgen, Wake-Up (Brinta) of Hero fruitontbijt.



HEEFT U WEINIG EETLUST?

- Eet regelmatig en op vaste tijdstippen. Is een volledige maaltijd teveel voor u? Het kan helpen om bijvoorbeeld 6 keer op een dag een kleine maaltijd te nuttigen in plaats van 3 grote maaltijden.
- Forceer uzelf niet in één keer veel meer te eten. Schep uw eten in meerdere kleine porties op in plaats van in één grote portie. Probeer steeds iets meer te eten en zorg vooral voor genoeg variatie.
- Een wandelingetje, frisse neus halen of aperitief voor de maaltijd kan de eetlust opwekken.
- Nuttig uw maaltijd (indien mogelijk) gezellig in het restaurant. Zien eten doet eten en als bijkomend pluspunt kunnen u en uw medebewoners tijdens de maaltijd tips en recepten uitwisselen.
- Boven alles moet eten leuk blijven en geen opgave! Kies vooral producten die u het lekkerst vindt.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd, maar juist erna.

BLIJFT U HET MOEILIK VINDEN OM GENOEG TE ETEN?

Neem dan contact op met uw contactverzorgende of de diëtist. Zij kunnen u helpen bij uw specifieke situatie.

Daarnaast kan de diëtist drinkvoeding aanbieden als het met gewone voeding niet lukt. Hierover kunt u meer informatie vinden in de brochure: 'Drinkvoeding, lekker zeg!'.

TIPS VOOR FAMILIELEDEN

U wilt graag helpen, maar u weet misschien niet zo goed op welke manier. Daar kan deze brochure u bij ondersteunen. Een aantal tips die kunnen helpen bij het verbeteren van de voedingstoestand:

- Gaat u op bezoek bij uw familielid? Neem dan een lekker tussendoortje mee zoals chocolade, koekjes of cake. Hier kunt u samen van genieten.
- Op diverse locaties is een winkeltje aanwezig, waar ook energie- en eiwitrijke tussendoortjes verkrijgbaar zijn. Betrek uw familielid bij het kopen van deze producten, zodat u beide vaardig wordt in het kiezen van energie- en eiwitrijke tussendoortjes.
- Vindt u het leuk om uw familielid eens bij u te eten te vragen? Doe dit vooral en maak er een mooi feestmaal van. Maak de gerechten die uw familielid lekker vindt en ga er samen van smullen! Het gezegde luidt niet voor niets: 'Zien eten, doet eten'.
- Een wandeling in de frisse buitenlucht is prettig om te doen, goed voor de lichaamsbeweging en het bewegen kan de eetlust opwekken. Wandelen met uw naaste zou een goed idee kunnen zijn.
- Bedenk een spel of quiz over energie- en eiwitrijke tussendoortjes die u samen kunt spelen.



MEER WETEN?

De contactverzorgenden en de diëtisten staan klaar voor al uw vragen! Heeft u vragen voor de diëtist? U kunt altijd telefonisch of via e-mail contact opnemen.

Maartje Behandelcentrum

☎ 088 - 000 52 05

info@maartje.nl

www.maartje.nl

MAARTJE IS IN DE BUURT!

Maartje is kleinschalig georganiseerd en heeft een vestiging bij u in de buurt. Dat maakt het maken van afspraken extra makkelijk. Bovendien zorgt Maartje altijd voor een vast aanspreekpunt. En dat is wel zo prettig en vertrouwd als het gaat om zoiets persoonlijks als zorgverlening. Zorg bieden aan iedereen die daar behoefte aan heeft én voor iedereen makkelijk beschikbaar zijn. Dat is wat Maartje wil. Een lidmaatschap is dan ook niet nodig voor de dienstverlening van Maartje. Bij Maartje bent u gewoon altijd van harte welkom!

Maartje Thuiszorg 053 - 537 55 55

Maartje Behandeling 088 - 000 52 05

Maartje Kraamzorg 088 - 000 52 15

Maartje Revalidatie 053 - 537 55 55

7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar

Zorggroep Sint Maarten
Postbus 244
7570 AE Oldenzaal
KvK-nr 08130883