



HET VOORKOMEN VAN ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over het voorkomen van ondervoeding bij ziekte. Bij opname zijn enkele vragen aan u gesteld over o.a. gewichtsverlies en eetlust. Hieruit is gebleken dat u een risico loopt op ondervoeding. Met de adviezen in deze folder wordt aangegeven wat u hier, samen met de medewerkers van het ziekenhuis, aan kunt doen. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Wat is ondervoeding

Ondervoeding is een tekort aan voedingsstoffen in het lichaam. Ondervoeding door ziekte komt in een ziekenhuis vaak voor. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken.

Het tekort aan voedingsstoffen kan optreden wanneer minder wordt gegeten dan men gewend is door bijvoorbeeld misselijkheid of vermoeidheid. Het kan echter ook door de ziekte zelf komen. Bij ziekte gaat het lichaam anders met de aangeboden voedingsstoffen om. Er kan sprake zijn van een verhoogde behoefte. In zo'n geval kan ondervoeding ontstaan terwijl men niet minder eet dan anders.

Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Daarom moet ondervoeding zo snel mogelijk worden behandeld.

De SNAQ-methode

Alle patiënten die opgenomen worden in het Spijkenisse Medisch Centrum, zullen bij opname door de verpleegkundige de SNAQ-vragen voorgelegd krijgen. Dit is ook bij u gebeurd. Hierbij heeft u 2 of meer punten gescoord. Dit betekent dat u een risico loopt op ondervoeding.

SNAQ

Short Nutritional Assessment Questionnaire

Bent u onbedoeld afgevallen?

Meer dan 6 kg in de afgelopen 6 maanden 3 pt
Meer dan 3 kg in de afgelopen maand 2 pt

Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?

1 pt

Heeft u afgelopen maand drink- of sondevoeding gebruikt?

1 pt

0 of 1 punt Geen actie.
2 punten 2 x Per dag een tussenmaaltijd.
3 of meer punten 2 x Per dag een tussenmaaltijd en behandeling diëtist.

Behandeling

Omdat u een risico loopt op ondervoeding, is het belangrijk dat u uw voedingspatroon en voedselkeuze aanpast. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis wordt ook extra aandacht aan uw voeding besteed. Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust heeft, is genoeg eten erg moeilijk. Het is daarom van belang om regelmatig verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u naast de hoofdmaaltijden twee keer per dag verschillende extra tussendoortjes aangeboden door de voedingsassistent of de verpleging.

U kunt hieruit één tussendoortje kiezen zodat u per dag dan in ieder geval vijf momenten heeft waarop u iets eet.

08:00 uur	Ontbijt.
10:00 uur	Koffie/thee
12:00 uur	Broodmaaltijd
14:00 uur	Tussendoortje
17:00 uur	Warme maaltijd
20:00 uur	Tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Het assortiment van de tussendoortjes staat verderop in deze folder vermeld.

Wat kunt u thuis doen

Wanneer u met ontslag gaat en nog niet volledig hersteld bent, is het belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden

door minimaal één keer per twee weken op de weegschaal te staan. Als uw gewicht daalt (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis regelmatig verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te eten zoals u in het ziekenhuis aangeboden kreeg. Als u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt en voldoende eet kunt u hiermee stoppen.

Enkele praktische tips

- Probeer minimaal vijf keer per dag iets te eten, bij voorkeur om de twee uur.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren.
- Neem regelmatig volle zuivelproducten als tussendoortje.
- Neem een ruime portie vlees/vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Gebruik calorierijke tussendoortjes zoals kaas, worst, noten, chocolade, roomijs.
- Neem geen magere, halva- of lightproducten.
- Friszure producten bevorderen de eetlust bijvoorbeeld een stukje appel, augurk of tomaat.

Het assortiment van de tussendoortjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is als volgt.

- Volle chocolade melk.
- Cervelaatworstje.
- Granenreep met chocolade.
- Gevulde koek.
- Granenbiscuit met fruitvulling.
- Gevulde chocolade met caramel en noten.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de medewerkers van de afdeling Diëtiëk. Zij zijn op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 83 68.

Deze folder is gemaakt door de afdeling Diëtiëk van het Spijkenisse Medisch Centrum te Spijkenisse aan de hand van de informatiebron www.snellerbeter.nl > ondervoeding.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op www.dezorgnota.nl. Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.