

Onbedoeld gewichtsverlies bij ziekte



De verpleegkundige heeft u bij opname een aantal vragen gesteld over gewichtsverlies en verminderde eetlust. De verpleegkundige heeft geconstateerd dat uw voedingstoestand verminderd is, daarom ontvangt u deze informatie. In deze brochure leest u wat een verminderde voedingstoestand betekent en wat u eraan kunt doen.

Voedingstoestand en ondervoeding

Als uw voedingstoestand minder goed is, spreken we van ondervoeding. Dat kan matige of ernstige ondervoeding zijn.

Er is sprake van ondervoeding als u:

- in de afgelopen zes maanden onbedoeld meer dan 6 kilogram bent afgevallen;
- of in de afgelopen maand onbedoeld meer dan 3 kilogram bent afgevallen.

Daarnaast speelt het mee of u een verminderde eetlust heeft en/of u gebruik maakt, of heeft gemaakt, van sondevoeding of drinkvoeding.

Ondervoeding kan bij iedereen ontstaan, ongeacht of u nu ondergewicht, overgewicht of een normaal gewicht heeft.

Het probleem van ondervoeding

Gewichtsverlies bij ziekte is altijd onwenselijk. Het betekent namelijk dat u weefselmassa (van spieren en organen) verliest en dat uw conditie achteruitgaat. Daarnaast is de kans op infecties groter en genezen wonden minder snel. Ook vertraagt ondervoeding uw herstel en kan de behandeling daardoor minder goed aanslaan.

De behandeling van ondervoeding in ons ziekenhuis

Om uw voedingstoestand te verbeteren, is het belangrijk dat u voldoende eet. Het is van belang dat u voldoende energie (calorieën) en eiwitten binnenkrijgt. Echter, als u misselijk bent en/of weinig eetlust heeft, kunt u het moeilijk vinden om genoeg te eten. De assistent of verpleegkundige kan u in dat geval wellicht helpen in uw keuze. Geeft u daarom dit soort klachten aan hen door.

Tussendoortjes

Wij adviseren u om bij ondervoeding verdeeld over de dag regelmatig (kleine hoeveelheden) te eten. Gedurende de periode dat u in ons ziekenhuis bent opgenomen, bieden wij u drie keer per dag een extra tussendoortje aan. In het assortiment van deze tussendoortjes houden wij rekening met samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwitten. Het kan zijn dat u ook 1x per dag een flesje eiwitverrijkte medische drinkvoeding aangeboden krijgt. Het assortiment kunt u opvragen aan de Assistentmedewerker.

Wanneer u een speciaal dieet volgt, bijvoorbeeld lactosevrij, glutenvrij of natriumbepaald, houden we daar in de maaltijden en in de tussendoortjes rekening mee.

Wat u na uw ontslag zelf thuis kunt doen

Ook na ontslag uit het ziekenhuis is het goed om uw voedingstoestand in de gaten te houden. Het gewicht is daarbij een goede graadmeter. U kunt uw gewichtsverloop volgen door één keer per week even op de weegschaal te gaan staan.

Onbedoeld gewichtsverlies bij ziekte



Wanneer uw gewicht vermindert (meer dan 3 kilogram per maand en/of meer dan 6 kilogram per halfjaar) kunt u dit bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist.

Enkele praktische tips voor thuis

- Besmeer uw brood met (dieet)margarine of roomboter.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren.
- Drink of eet regelmatig een portie zuivel tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of handje nootjes.
- Probeer minimaal zes keer per dag iets te eten.
- Neem geen magere of lightproducten.

Meer informatie over gezonde voeding vindt u op www.voedingscentrum.nl.

Drinkvoeding

Wanneer u in ons ziekenhuis aanvullende medische drinkvoeding kreeg vanwege een slechte voedingstoestand, kan het wenselijk zijn dat u dit na ontslag nog een poosje voortzet. U kunt dit bespreken met uw huisarts. Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar de eerstelijns diëtist.

Als u bloedverdünnende medicijnen gebruikt en/of bekend bent bij de trombosedienst, is het verstandig om het gebruik van drinkvoeding te melden bij de voorschrijvende arts of bij de trombosedienst. In sommige gevallen kan de werking van de medicatie namelijk beïnvloed worden door vitamine K die aan de drinkvoeding is toegevoegd. De dosering van de medicatie moet dan misschien worden aangepast. Of er invloed merkbaar is, verschilt van persoon tot persoon.

Graag benadrukken wij dat de werking van bloedverdunners niet wordt beïnvloed door de vitamine K die van nature aanwezig is in een gevarieerde gezonde voeding!

Diëtisten bij u in de buurt

Voor Delft, Westland, Oostland, Zuid-Hollandse eilanden, Nieuwe Waterweg-Noord:

Careyn

Postbus 900
3100 AX Schiedam
088 - 123 99 88

Voor Rijswijk, Leidschendam-Voorburg en Den Haag:

Florence

Postbus 1005
2280 CA Rijswijk
070 - 413 10 02

Voor Delft, Naaldwijk en 's Gravenzande:

Pieter van Foreest

Onbedoeld gewichtsverlies bij ziekte



Beukenlaan 2
2612 VC Delft
015 - 215 28 30

Zelfstandig gevestigde diëtisten bij u in de buurt, vindt u op www.nvdietist.nl.