

Ondervoeding bij ziekte

Ondervoeding in het ziekenhuis komt geregeld voor. Gemiddeld heeft één op de vijf mensen die wordt opgenomen in het ziekenhuis een risico op ondervoeding of is al ondervoed. Ondervoeding betekent dat iemand een tekort aan energie en andere voedingsstoffen heeft. Ziekte is de belangrijkste oorzaak van ondervoeding.

Er zijn verschillende redenen, zoals verminderde voedselinname door een slechte eetlust, bijwerkingen van medicijnen zoals misselijkheid, psychische problemen en moeilijkheden met kauwen, proeven, slikken en vertering. Daarnaast kan ook als gevolg van ziekte de behoefte aan voedingsstoffen verhoogd zijn, waardoor een normale voeding niet meer voldoende is. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte of langere tijd onbedoeld is afgevallen.

Als u minder eet dan u nodig heeft, valt u af. Gewichtsverlies voor, tijdens en kort na een behandeling en/of operatie is niet goed voor uw conditie en herstel. Dit komt vooral door de afname van de spiermassa. Er is sprake van ondervoeding als iemand in korte tijd of langere tijd onbedoeld is afgevallen: 3 kg in 1 maand of 6 kg in een half jaar. Een persoon met overgewicht die is afgevallen maar nog steeds een te hoog gewicht heeft kan dus ook ondervoed zijn. Er kan ook sprake zijn van ondervoeding als het gewicht, in verhouding tot de lengte, erg laag is. Vooral bij misselijkheid en weinig eetlust kan goed eten moeilijk zijn. U kunt dan regelmatig kleine hoeveelheden eten, verdeeld over de dag.

Eetmomenten

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u daarom, naast drie hoofdmaaltijden, drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundigen.

- Ontbijt
- Tussendoortje in de loop van de ochtend
- Broodmaaltijd
- Tussendoortje in de loop van de middag
- Warme maaltijd
- Tussendoortje in de loop van de avond

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes is rekening gehouden met de smaak, consistentie (vast of vloeibaar), variatie en de samenstelling. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Dit betekent dat u soms een tussendoortje kunt krijgen dat bij u bekend staat als ongezond. Bij een slechte voedingstoestand is het echter belangrijk een calorierijke voeding te gebruiken om verder gewichtsverlies te voorkomen.

Als u na ongeveer 4 dagen nog opgenomen bent komt de diëtist bij u langs om te kijken of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, ook zal zij u indien nodig voedingsadviezen geven.

Indien u maar kort opgenomen blijft, is het advies om contact op te nemen met uw huisarts voor doorverwijzing naar een diëtist bij u in de buurt. Deze kan u een voedingsadvies op maat geven om uw voedingstoestand te verbeteren.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)
E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)
E diietetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 6 november 2020, foldernr.2589