

Voeding en revalideren

ondervoeding

Ondervoeding is een veel voorkomend probleem bij patiënten in een revalidatiecentrum. Ruim één op de drie patiënten was of is ondervoed of loopt het risico ondervoed te raken. Volgens het meetinstrument waarmee ondervoeding wordt opgespoord, bent u waarschijnlijk ondervoed of ondervoed geweest.

Het kan zijn dat een diëtist wordt ingeschakeld om in te schatten of u voldoende binnenkrijgt om de revalidatie in Rijndam zo snel mogelijk te doorlopen. Mocht de diëtist niet ingeschakeld zijn en u er wel behoefte aan heeft over vragen over uw voeding/gewicht te spreken, kunt u om een gesprek vragen bij een arts of verpleegkundige.

Wat is ondervoeding?

Bij ondervoeding is sprake (geweest) van een tekort aan voedingsstoffen, meestal energie en eiwit. Vaak gaat ondervoeding daarom samen met onbedoeld gewichtsverlies door verlies van spiermassa¹. Dit is te zien aan uw armen en benen. Deze worden dunner en de kracht hierin neemt af.

Spiermassaverlies kan tot gevolg hebben dat uw lichamelijke conditie achteruitgaat, de kans op ziekte toeneemt en het herstel van ziekte vertraagt. Ongunstig, zeker met het oog op uw revalidatieproces. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Eiwit en energie

Het is belangrijk dat u voldoende eet om te voorkomen dat u (meer) spiermassa verliest. Als u al spiermassa verloren hebt, is het voor uw herstel extra belangrijk dat u voldoende energie en eiwit binnenkrijgt. Door vaker te eten of drinken en te kiezen voor speciale voedingsmiddelen kunt u uw energie- en eiwitinname verhogen.

Energie

Energie in voeding wordt uitgedrukt in calorieën. Gebruik van margarine voor op brood en volvette melkproducten verhogen eenvoudig uw energie-inname.

Eiwit

Eiwit is een bouwstof voor spieren en zit voornamelijk in

- melk- en melkproducten, zoals vla, yoghurt, kwark en kaas,
- vlees, vleeswaren en vleesvervangers, vis,
- ei,

¹ Als u overgewicht heeft en langzaam afvalt terwijl u lichamelijk actief bent, is daar niets mis mee; u zult voornamelijk vetmassa verliezen. In dit geval wordt vooral uw taille slanker.

- peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, sojaproducten en pinda's (ook pindakaas),
- noten.

Uw diëtist

In bepaalde gevallen wordt de diëtist gevraagd in te schatten of u voldoende energie, eiwit en overige voedingsstoffen binnenkrijgt. U krijgt dan een advies dat toegepast is op uw situatie. Als het nodig is, regelt de diëtist speciaal voor u extra producten.

Als u al een dieet volgt, bijvoorbeeld vanwege diabetes mellitus, is het goed dit aan te geven bij het bespreken van extra producten. Als de diëtist ingeschakeld wordt, geeft de verpleegkundige dit aan u door. De diëtist gaat binnen vijf werkdagen met u in gesprek.

Extra producten

Als u extra producten krijgt, stemt de diëtist met u af wanneer u deze kunt innemen. Als de extra producten voor tussendoor bestemd zijn, is het belangrijk dat u ze ook tussendoor neemt en niet bij de maaltijd. De voedingsassistent, maaltijdmedewerker of verpleegkundige geeft uw extra producten bij de maaltijden. Als de extra producten voor tussendoor bestemd zijn, kunt u deze op uw kamer of in de patiëntenkoelkast bewaren.

Wegen

Om het verloop van uw situatie te volgen, wordt u, als dat mogelijk is, elke week gewogen. Mede door het verloop van uw lichaamsgewicht wordt beoordeeld of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en of de extra producten nog nodig zijn.

Tot slot

Het kan zijn dat uw situatie inmiddels is gewijzigd of u spoedig herstelt en u daarom geen risico op ondervoeding meer heeft, bijvoorbeeld als uw gewicht niet meer daalt en/of uw eetlust is toegenomen. In dat geval is het wellicht niet nodig (of zelfs nadelig vanwege gewichtstoename door lichaamsvet) om extra energie en/of eiwit in te nemen.

Praat gerust met de verpleegkundige als uw twijfel heeft over uw situatie. De diëtist wordt dan gevraagd te beoordelen wat voor u het beste is.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



augustus 2016