

The background is split into a red upper section and a white lower section by a diagonal line. A thin purple line runs parallel to the diagonal line in the white section.

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, ben je waarschijnlijk ondervoed of ondervoed geweest.

Het kan zijn dat een diëtist wordt ingeschakeld om in te schatten of je voldoende binnenkrijgt om de revalidatie in Rijndam zo snel mogelijk te doorlopen. Mocht de diëtist niet ingeschakeld zijn en je er wel behoefte aan hebt om vragen over je voeding/gewicht te spreken, kan je 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 je armen en benen. Deze worden dunner en de kracht hierin neemt af.

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

Eiwit en energie

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

Energie

Energie in voeding wordt uitgedrukt in calorieën. Gebruik van margarine voor op brood en volvette melkproducten verhogen eenvoudig je 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 je overgewicht hebt en langzaam afvalt terwijl je lichamenlijk actief bent, is daar niets mis mee; Je zult voornamelijk vetmassa verliezen. In dit geval wordt vooral je taille slanker.

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

De diëtist

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

Als je 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 jou door. De diëtist gaat binnen vijf werkdagen met je in gesprek.

Extra producten

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

Wegen

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

Tot slot

Het kan zijn dat je situatie inmiddels is gewijzigd of je spoedig herstelt en je daarom geen risico op ondervoeding meer hebt, bijvoorbeeld als je gewicht niet meer daalt en/of je 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 je twijfels hebt over je situatie. De diëtist wordt dan gevraagd te beoordelen wat voor jou het beste is.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



