

Ondervoeding bij ziekte

Informatie & praktische tips over ondervoeding



food | body | mind

TAHNEE
LIFESTYLE

DIËTISTEN PRAKTIJK

Schakel een diëtist in!

dietist@tahneelifestyle.nl

06 38 92 83 31

Wat zijn de gevolgen van ondervoeding?

Als je ondervoeding hebt, krijg je minder eiwitten, vitamines, mineralen en energie binnen dan je nodig hebt. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel.

Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig.

De gevolgen zijn: vlugger moe voelen, minder zin hebben om te eten, sneller en ernstiger ziek worden, langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte en moeilijker wondgenezing!

WEGEN!

Sta één keer per week op de weegschaal om veranderingen in je gewicht te volgen.

BMI < 18,5 = ondergewicht

Behandelplan

Het is niet zo gemakkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. Maak samen met je diëtist een behandelplan.

Tips bij ondervoeding:

- Probeer minimaal zes keer per dag (om de circa 2,5 uur) iets te eten,
- neem naast de drie hoofdmaaltijden ook minimaal drie tussendoortjes
- Vermijd magere of light producten.
- Beleg uw brood extra dik, met dubbel beleg.
- Besmeer uw brood met roomboter of margarine in plaats van halvarine.
- Drink/eet regelmatig volle zuivelproducten bij de maaltijd of als tussendoortje (bijvoorbeeld kaas, yoghurt, kwark, melk, chocolademelk).
- Neem een ruime portie vlees/vis/vleeswaren/vleesvervanger bij de maaltijd of extra als tussendoortje.

Let op vitamine D

is nodig voor sterke botten. Volwassenen met een getinte huid of die weinig buiten komen en vrouwen van 50 t/m 69 jaar krijgen het advies om elke dag 10 microgram

Voor vrouwen én mannen van 70 jaar en ouder geldt het advies om 20 microgram per dag te nemen.

Tips voor op brood

(dubbel beleg mag) Besmeer boterhammen met dieetmargarine en beleg ze met

- Plak kaas met komkommer
- Ham en kaas (maak er een tosti van)
- Zuivelspread met paprika of tomaat Pindakaas met banaan
- Omelet met kruiden of een gekookt eitje
- Kipfilet met plakjes radijs Knakworstjes, zalm, tonijn of haring, hüttenkäse met plakjes avocado

Dieetproducten

Soms lukt het niet om door middel van gewone voeding voldoende energie en eiwit binnen te krijgen. Wij in de praktijk kunnen u adviseren aanvullende dieetproducten te gebruiken.

Er is een groot assortiment aan energie- en eiwitrijke dieetproducten die u zowel in het ziekenhuis als thuis kunt gebruiken.

Hierbij kunt u onder andere denken aan drinkvoeding, soep, vla en poeder soorten in diverse smaken.

Wij in de praktijk kunnen deze voor u bestellen en zal bij u thuis geleverd worden.

Wij helpen ook bij het aanvragen van een machtiging voor de onkostenvergoeding bij uw verzekering voor het gebruik van deze dieetproducten.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht goed in de gaten te houden.

Weeg uzelf één of twee keer per week. Belangrijk bij het wegen:

- Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip.
- Weeg op dezelfde weegschaal zonder kleding.
- Wanneer u vocht vasthoudt of plas medicijnen gebruikt kan uw gewicht onbetrouwbaar zijn.

Wanneer u merkt dat uw kleding te wijd wordt, wanneer uw horlogebandje of broekriem een gaatje strakker moet of wanneer uw gewicht daalt met meer dan 3 kilogram in 1 maand of meer dan 6 kilogram in het afgelopen half jaar, is het belangrijk om dit te bespreken met uw diëtist, huisarts!

Als u nog niet onder behandeling bent van een diëtist neem contact op!