



Wat kan je als patiënt of als mantelzorgers doen om het probleem te verhelpen?



Let erop dat je voldoende calorieën en voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten zijn onmisbaar om je spiermassa in stand te houden. Je vindt ze onder meer terug in vlees, kip, eieren en melkproducten.



Wacht niet tot je honger hebt, maar kies voor meerdere kleine maaltijden en tussendoortjes, verspreid over de dag.



Gezond eten komt nu even niet op de eerste plaats. Ga gerust voor vette of zoete voeding of snacks, zolang je maar eet. Dus liever volle melkproducten dan magere of halfvolle. Lightproducten laat je maar beter links liggen.

Ondervoeding in het ziekenhuis

Een op drie patiënten in gevaarzone

Een op de drie patiënten die in het UZA worden opgenomen, loopt risico op ondervoeding. Hoe gevaarlijk is dat en wat kun je ertegen doen? Michaël Sels, hoofddiëtist, geeft uitleg.

In een tijd dat iedereen de mond vol heeft over gezonde voeding en overgewicht, zou je bijna vergeten dat ook ondervoeding een ernstig probleem is. Mensen die ondervoed zijn, hebben een tekort aan voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamines of mineralen.

Het UZA screent elke patiënt die wordt opgenomen op ondervoeding. 'Daarbij stellen we vast dat maar liefst een op de drie ondervoed is of op het randje van ondervoeding balanceert', zegt Michaël Sels. 'Die patiënten verwijzen we naar de diëtist, die nagaat wat de oorzaak van het probleem is en indien nodig een behandelplan of dieettherapie voorschrijft.'

Hoe ontstaat ondervoeding en hoe kun je als patiënt of mantelzorgers het tij keren? Vier vragen op een rijtje.

Hoe komt het dat zo veel ziekenhuispatiënten ondervoed zijn?

Voor een stuk is dat niet onlogisch: veel ziekenhuispatiënten zijn nu eenmaal ernstig ziek en hebben daardoor minder eetlust, kampen met slik- of kauwproblemen, hebben last van diarree of misselijkheid of verbruiken door hun ziekte meer energie. Dat nogal wat ziekenhuispatiënten al ouder zijn, speelt ook mee: zeker op hoge leeftijd neemt het spijsverteringsstelsel voedingsstoffen minder goed op

en gaat voor veel mensen eten flauwer smaken. Ze lijden ook vaker aan gezondheids- of gebitsproblemen die het eten bemoeilijken. Opvallend is dat heel wat patiënten tijdens hun ziekenhuisopname nog verder vermageren. Een verklaring daarvoor is dat je tijdens een opname soms nuchter moet blijven voor een operatie of onderzoek, en dat je na een ingreep vaak niet meteen normaal kunt eten.

Hoe gevaarlijk is ondervoeding?

Ondervoede patiënten verliezen vaak spiermassa en kracht, net in een periode dat ze veel energie nodig hebben om hun ziekte of operatie goed te doorstaan. Wie

in een slechte voedingstoestand op de operatietafel belandt, zal nadien minder vlot herstellen en langzamer revalideren. Bij kankerpatiënten kan verzwakking door ondervoeding ertoe leiden dat ze niet de juiste dosis chemotherapie kunnen krijgen of een chemosessie moeten overslaan. Dat komt hun genezingskansen niet ten goede.

Hoe merk je dat iemand ondervoed is?

De belangrijkste signalen zijn:

- › ongewild gewichtsverlies
- › opvallend minder eten dan vroeger
- › krachtverlies
- › regelmatig vallen. ●



Soep voor de maaltijd is nu geen goed idee: dan is je honger verdwenen en heb je amper iets binnen. Begin liever met het hoofdgerecht. Heb je nadien nog trek, dan kun je nog altijd soep eten.



Probeer zoveel mogelijk samen met anderen te eten: zien eten, doet eten.



Lukt vlees kauwen niet meer, ga dan voor gehakt.



Focus op wat nog wel lukt of smaakt, en wees creatief. Probeer eens een nieuw gerecht of sterkere smaken als de gebruikelijke kost je niets zegt. Neig je meer naar zoet? Zet dan eens gehaktballen met krieken of kip met appelmoes op het menu.



Grijp niet meteen naar voedings-supplementen, maar pas eerst en vooral je dagelijkse voeding aan.