



# Tips bij ondervoeding

Diëtik



## 01 Inhoud

Wat is ondervoeding?	4
Het energie- en eiwitrijk dieet	4
Bijvoeding	6
Wacht niet!	11

## 02 Welkom

Wanneer patiënten en/of hun directe omgeving te maken krijgen met ondervoeding kunnen veranderingen in het voedingspatroon thuis helpen de voedingstoestand te handhaven en/of verbeteren.

Met deze brochuren willen we je helpen om de voedingsinname van de patiënt te verbeteren.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om bijkomende informatie te vragen aan je behandelend (huis)arts of aan de diëtist.

Dienst diëtik

## 03 Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een onderschat probleem binnen de gezondheidszorg. Binnen de medische wereld groeit gelukkig het besef dat een slechte voedingstoestand een bijzonder negatieve impact heeft op de totale gezondheidstoestand en vooral ook op het herstel van de patiënt.

Ondervoeding komt in een ziekenhuis bij 20–62 % van de patiënten voor. In een verzorgingstehuis bedraagt dit percentage 50–90

% en bij patiënten in de thuiszorg bedraagt dit slechts 4–10 %.

Ondervoeding wordt soms ook benoemd als klinische tekorten, ondergewicht of ongewild gewichtsverlies. Welke benaming er ook gebruikt wordt, er is altijd sprake van een negatieve balans tussen wat er ingenomen wordt en wat het lichaam nodig heeft aan voedingsstoffen om goed te kunnen functioneren.

## 04 Het energie- en eiwitrijk dieet

Het doel van het dieetadvies is het handhaven of bereiken van een goede voedingstoestand. Er wordt altijd eerst geprobeerd met de gewone voeding in de voedingsbehoefte te voorzien alvorens bijvoedingen gebruikt worden.

### Energieverrijking

- Keuze van groenten en fruit  
banaan, druiven;  
gedroogd fruit;  
fruit op siroop (niet op eigen nat);

rode biet, maïs, pompoen, erwten en peulvruchten.

- Warme maaltijd  
Soep verrijken met aardappelen en vermicelli, voeg wat room toe en stoof de groenten altijd eerst in vetstof.  
Groenten stoven.  
Gebruik olijfolie voor te bakken.  
Puree maken met een ei en boter/margarine, eventueel ook gratineren.  
Aardappelen bakken na het koken.

Meng olie onder de deegwaren en rijst.

Sauzen bij de maaltijd zoals bechamelsaus en roomsaus.

Eet eens pasta of rijst in plaats van aardappelen (meer calorieën en minder verzadigd).

- **Broodmaaltijden**

Voldoende vetstof smeren op de boterham. Vervang minarine door margarine of goede boter.

Volle melkproducten.

Leg/smeer wat meer beleg op je boterham dan je gewoon bent.

Vetrijk beleg (Hollandse kaas, paté, salami ...).

Vette vis (zalm, makreel, haring of sardientjes).

- **Dranken**

fruitsap, frisdrank (max. 0,5 l/ dag);

melk/thee + honing;

water + grenadine;

koffie/thee + volle melk/suiker;

chocomelk.

## **Eiwitverrijking**

- Dagelijks gebruik van dierlijke eiwitten met hoge biologische waarde:

vlees/gevogelte;

vis;

melkproducten (liefst volle)/

sojaproducten (Ca+);

eieren.

- Dagelijks gebruik van extra melkproducten:

milkshake;

chocomelk, karnemelk;

platte kaas taart, ijscrème,

pudding (volle), rijstpap;

yoghurt/yoghurt drank;

sauzen (kaassaus, bechamelsaus ...).

- Soep kan verrijkt worden met vlees, room of gemalen kaas.

- Een extra ei kan verwerkt worden in puree, soep, pudding ...

## **Algemene tips**

- Kleine porties, aangenaam gepresenteerd op een groot bord, nodigen uit tot eten.

- Kleinere maar frequente maaltijden (tot 6 keer per dag) en op regelmatige tijdstippen.

- Varieer de warme maaltijd en voorzie zeker 1 warme maaltijd per dag.

- Laat eventueel maaltijden aan huis brengen of schakel thuis-hulp in.

- Gebruik voldoende kruiden en specerijen.

- Voorzie bij kauwproblemen gepureerde maaltijdcomponenten.

ten die gescheiden op het bord geserveerd worden.

- Eet wat je graag eet en vervang een broodmaaltijd af en toe door croque-monsieur, lasagne, sandwiches of een omelet met spek.
- Plaats voeding in het gezichtsveld: voeding zien en ruiken doet eten.
- Neem een goede zithouding aan.
- Voorzie aangepast eetgerei: een mes dat goed snijdt, een aangepaste drinkbeker.
- Traag eten, goed kauwen en niet veel drinken tijdens de maaltijd.
- Streven naar gezelligheid en rust bij het eten.

- Eetlustopwekkend: een kop bouillon of indien medisch toegelaten een aperitief een half uur voor de maaltijd, kauwgom, een wandeling in de buitenlucht.
- De voeding mag niet te vezelrijk zijn (sneller verzadigingsgevoel).  
Voorbeelden van vezelrijke producten: donker brood, fruit, rauwkost.

**De voeding zelf is natuurlijk heel belangrijk, maar ook de beleving en de omgeving kunnen bijdragen tot een betere voedselinname.**

## 05 Bijvoeding

Indien de patiënt bijvoeding krijgt in het ziekenhuis, is het aan te raden de bijvoeding thuis verder te gebruiken tot de patiënt terug op een gezond gewicht is en terug een normale voedselinname heeft.

Bijvoeding wordt genomen naast de normale voeding. Een vervangvoeding kan genomen worden ter vervanging van een volledige maaltijd. De bijvoedingen kan je kopen bij de apotheker.

### Gebruik

Aanbevolen koel en droog te bewaren. Na openen, flesje afsluiten en in de koelkast bewaren gedurende maximaal 24 uur.

De drinkvoedingen goed schudden voor gebruik. Ze zijn klaar voor gebruik en worden bij voorkeur koel gedronken. Sommige smaken zoals vanille, chocolade en mokka kunnen au bain-marie, in een pan-

netje of microgolfoven opgewarmd worden (<50°C).

## Algemeen advies

- Als aanvulling op de normale voeding: 1-3 flesjes per dag.
- Als volledige vervanging van de voeding: 5-7 flesjes per dag.
- Voor acute ondervoeding gedurende 4-6 weken, voor chronische ondervoeding gedurende 12 weken. Gevolgd door evaluatie of de gestelde doelen behaald zijn.

## Tips om bijvoeding te gebruiken

- Drink de bijvoeding traag en neem kleine slokken.
- Verspreid de bijvoeding over de dag.
- Drink de bijvoeding niet te kort voor de hoofdmaaltijden. Een bijvoeding moet als een tussendoortje genomen worden.
- Bewaar de bijvoeding in de koelkast of op een andere koele plaats, omdat het op deze manier het lekkerst is. De smaken die tussen haakjes staan, zijn ook verkrijgbaar, maar deze worden in het Sint-Trudo Ziekenhuis niet gebruikt.

## Algemene bijvoedingen

### Fortimel compact (125 ml)

Indicatie: energierijke, volledige drinkvoeding voor patiënten die geen grote volumes kunnen opdrinken.



Fortimel Compact is glutenvrij. Bevat melk en soja.

Smaken: chocolade (vanille, mokka, aardbei en banaan)

Energie- en eiwitgehalte per flesje: 300 kcal en 12 g

### Fortimel compact proteïn (125 ml)

Indicatie: energie- en eiwitrijke drinkvoeding voor patiënten die geen grote volumes kunnen opdrinken.



Fortimel Compact Protein is glutenvrij. Bevat melk, soja.

Smaken: vanille, mokka, aardbei, rode vruchten, perzik-mango en banaan.

Energie- en eiwitgehalte per flesje: 300 kcal en 18 g

### **Fortimel extra (200 ml)**



Indicatie: energie- en eiwitrijke drinkvoeding.

Fortimel Extra is glutenvrij. Bevat melk, soja.

Smaken: (chocolade, vanille, koffie, aardbei, bosvruchten en abrikoos)

Energie- en eiwitgehalte per flesje: 300 kcal en 20 g

### **Fortimel jucy (200 ml)**



Indicatie: energierijke bijvoeding bij vetrestrictie, melkaversie en licht verteerbaar (bevat geen vetten).

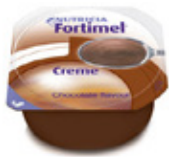
Fortimel Jucy is laag in lactose en glutenvrij.

Smaken: appel, sinaasappel (aardbei, bosvruchten).

Energie- en eiwitgehalte per flesje: 300 kcal en 8 g



## Fortimel crème (125 g)



Indicatie: energie- en eiwitrijke bijvoeding bij een voorkeur voor lepelbare voeding.

Fortimel Creme is glutenvrij. Bevat melk.

Smaken: vanille, chocolade, mokka (bosvruchten).

Energie- en eiwitgehalte per potje: 200 kcal en 12.5 g

## Ziekte specifieke bijvoedingen

### Diasip (200 ml)



Indicatie: energie- en eiwitrijke bijvoeding voor diabetespatiënten.

Glutenvrij. Met suikers en zoetstoffen. Bevat melk, soja, visolie.

Smaken: vanille, chocolade (capuccino, aardbei).

Energie- en eiwitgehalte per flesje: 208 kcal en 9.8 g

### Cubitan (200 ml)



Indicatie: energie- en eiwitrijke bijvoeding verrijkt met arginine geadviseerd bij chronische wonden (doorligwonden of beenulcus).

Cubitan is glutenvrij. Bevat melk, soja.

Smaken: vanille, aardbei (chocolade).

Energie- en eiwitgehalte per flesje:  
256 kcal en 20 g

### Renilon 7.5 (125 ml)



Indicatie: energierijke bijvoeding laag in elektrolyten voor nierpatiënten.

Renilon 7.5 is fosfaatarm waardoor u geen extra fosfaatbinders nodig hebt. Het is glutenvrij. Bevat melk, soja.

Smaken: karamel (abrikoos).

Energie- en eiwitgehalte per flesje:  
250 kcal en 9.4 g

### Nutilis fruit stage 3 (150 g)



Indicatie: energie- en eiwitrijke lepelbare bijvoeding voor bij slikstoornissen of melkaversie.

Nutilis Fruit is glutenvrij en lactose-arm. Bevat soja.

Smaken: appel (aardbei).

Energie- en eiwitgehalte per potje:  
205 kcal en 10.5 g

### Modules/Poeders

#### Fantomalt



Indicatie: poeder op basis van dextrine-maltose (koolhydraten) te gebruiken als aanvullende energiebron in de voeding voor mensen die extra energie nodig hebben.

Gebruik: in dranken en in gerechten en maximum 20 maatschepjes (mag meekoken).

Energiegehalte per maatschepje (5 g): 19.2 kcal

### Protifar plus



Indicatie: poeder op basis van eiwitten te gebruiken als aanvullende eiwit- en energiebron in de voeding voor mensen die extra eiwit nodig hebben.

Gebruik: in dranken en in gerechten en maximum 13–15 maatschepjes (mag opgewarmd worden maar niet meekoken).

Energie- en eiwitgehalte per maatschepje (2.5 g):

9.2 kcal en 2.2 g

## 06 Wacht niet!

Wanneer jij of iemand uit jouw omgeving geconfronteerd wordt met ondervoeding, wacht dan niet te lang met de behandeling. Contacteer je behandelend (huis)arts of diëtist bij vragen.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst diëtiëk:

tel. 011 69 91 84



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be