



DIEETAFDELING



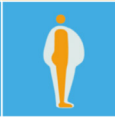






# Voedingstips bij risico op malnutritie



# WAT IS MALNUTRITIE EN ONDERVOEDING?

Malnutritie is een voedingstoestand waarbij het lichaam niet de juiste of onvoldoende voedingsstoffen opneemt. Ondervoeding is een vorm van malnutritie waarbij er te weinig intake is. Dit kan ook voorkomen na een sterke gewichtsdeling (op korte tijd).

Een persoon met ondervoeding hoeft niet noodzakelijk mager te zijn. Wanneer er op een korte periode een relatief groot ongewenst gewichtsverlies optreedt, kan dit leiden tot ondervoeding. Dit heeft nadelige effecten op uw gezondheid.

		SPIERWEEFSEL		
		Weinig	Gemiddeld	Veel
VETWEEFSEL	Veel			
	Gemiddeld			
	Weinig			

# VOEDSELVERRIJKING EN BIJVOEDING

In eerste instantie zal u energie- en eiwitrijke voeding krijgen. In het ziekenhuis kunnen we bijvoorbeeld verrijkte soep en eiwitrijke (groente)puree voorzien. Zo hoeft u geen grotere porties te eten, maar krijgt u met eenzelfde portie meer voedingsstoffen binnen.

Wanneer dit onvoldoende blijkt, of bij indicatie dat u een hogere behoefte heeft, kan er gekozen worden voor bijvoeding. We beschikken in het ziekenhuis over verschillende soorten bijvoeding. Zo hebben we drinkbare of lepelbare, zoete of hartige bijvoeding, steeds aangepast aan uw dieet en consistentie. De diëtist zal samen met u bekijken welke bijvoeding het meest geschikt is.



Wanneer er bijvoeding wordt opgestart in het ziekenhuis, is het vaak aangeraden om deze ook thuis verder te nemen. De diëtiste kan u informeren waar u deze bijvoeding kan aankopen.

## DIEET OF VERRIJKING?

Wanneer u een slechte voedingstoestand heeft, is het belangrijk om geen 'onnodige' diëten te volgen. Zo kan een ondervoede diabetespatiënt ook beter kiezen voor volle producten in de plaats magere. Toegevoegde suikers blijven best vermeden.

## VOEDINGSTIPS VOOR THUIS

- Neem frequent een kleine maaltijd
- Kies voor energie- en eiwitrijke tussendoortjes zoals volle yoghurt of plattekaas
- Maak van de maaltijd een aangenaam en gezellig moment
- Eet indien mogelijk niet alleen, zien eten doet eten
- Laat de maaltijd, indien mogelijk, door iemand anders bereiden zodat u nog voldoende energie overhoudt om te eten
- Gebruik volle producten
- Verrijk uw voeding, de diëtist kan u hier tips over geven tijdens uw ziekenhuisopname
- Gebruik indien nodig bijvoeding, telkens na uw maaltijd en aan een rustig tempo

## WIE LOOPT RISICO OP MALNUTRITIE?

Tijdens een ziekenhuisopname heeft een patiënt een verhoogd risico op een te lage intake. Enkele oorzaken zijn ziekte, verbod tot eten, gastro-intestinale problemen, kauw- en/of slikproblemen, dementie, depressie, ... Een slechte voedingstoestand kan leiden tot een langere herstelperiode. Geriatrische patiënten lopen een hoger risico. Tijdens uw ziekenhuisopname zal uw risico op ondervoeding bepaald worden. Als u ondervoed bent of risico hierop loopt, zal u opgevolgd worden door de diëtiste.

Wanneer u minder eetlust heeft, is het aangeraden om frequent een kleine maaltijd te nemen. Kies voor 3 kleinere hoofdmaaltijden en eet nog iets kleins tussendoor. Zo kan u tijdens uw ziekenhuisverblijf uw dessert als tussendoortje opeten, waardoor u de energie-opname meer spreidt over de dag.

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)