Patiënteninformatie

Een goed medicijn kan ook voeding zijn!

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Ondervoeding, een onderschat probleem 3
Hoe kan u of uw familie ondervoeding opsporen? 4
Stap 1 4
Stap 2 4
Stap 3 4
Wat kan u thuis doen? 4
Algemene voedingstips 5
Dranken 5
Tips bij broodmaaltijden 5
Tips bij de warme maaltijd 6
Aanbevolen hoeveelheden per dag 8
Kant-en-klare bijvoeding en preparaten 9
Andere tips 10
Dit doet u best niet 10
Dit doet u best wel 10
Omgeving 10
Wat te doen als u (tijdelijk) niet in staat bent om uw maaltijden zelf te bereiden? 11
Maaltijden aan huis 11
Contactgegevens 11

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Ondervoeding, een onderschat probleem

Ondervoeding is een onderschat en onderbehandeld probleem binnen de gezondheidszorg. Bovendien weten we dat de gevolgen van (ziektegerelateerde) ondervoeding vrij ernstig zijn:

- gewichtsverlies en verlies van spiermassa
- verminderde weerstand
- verminderde energie
- verhoogde kans op doorligwonden, infecties, vertraagde wondheling,….
- verlengde ziekenhuisopname
- daling van de levenskwaliteit
- verhoogde kans op overlijden

Vandaar dat we het heel belangrijk vinden om bij het begin van de opname na te gaan of u al dan niet ondervoed bent. Indien dit blijkt uit onze tests, koppelen we hier meteen een actieplan aan, waar verschillende disciplines aan meewerken (dokters, verpleegkundigen, logistiek assistenten, diëtisten, koks, ergotherapeuten, logopedisten,…).

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Hoe kan u of uw familie ondervoeding opsporen?

Stap 1

Kijk of u mogelijk gewichtsverlies kan zien. Bijvoorbeeld kleding die ruimer valt, juwelen die losser zitten, kunstgebit dat niet meer vastzit. Of heeft u uw riem een gaatje strakker moeten aantrekken.

Stap 2

Als u last heeft van deze problemen kan dit wijzen op ondervoeding:

- voortdurend koud hebben
- duizeligheid
- vermoeidheid of algemene zwakte

Stap 3

Stel uzelf of uw familielid de volgende vragen:

- Eet u nog evenveel als enige tijd geleden?
- Eet u dagelijks een warme maaltijd of is dit geminderd?
- Heb u meer moeite met eten?
- Eet u minder of trager als anders?
- Heb u tand- of mondproblemen?

Wat kan u thuis doen?

De voeding, zoals geadviseerd in het ziekenhuis, en het gebruik van de eventuele hulpmiddelen, kan u thuis best blijven verderzetten.

Bovendien is het van belang uw gewicht te controleren door uzelf wekelijks te wegen. Als uw gewicht blijft dalen, raden we aan om contact op te nemen met uw (huis)arts of diëtist(e).

Wanneer u op één maand tijd 5% van uw gewicht verliest of op 6 maanden 10%, moet u zeker aan de alarmbel trekken. Probeer gewichtsverlies in de toekomst te voorkomen en liefst nog een beetje bij te komen.

Algemene voedingstips

- Eet meermaals per dag een kleine maaltijd. Zo kunt u, naast de drie hoofdmaaltijden, ook nog enkele kleine eetmomenten tussendoor voorzien.
- Zorg voor een aangename eetsfeer.
- Varieer in smaak (zoet, zuur, hartig/geur en kleur/koude en warmte).
- Vervang de warme maaltijd door een broodmaaltijd als de warme maaltijd moeilijker gaat.
- Als het moeilijk is om zelf eten te bereiden, kan u beroep doen op maaltijdbedeling of kant-en-klare maaltijden.
- Weeg uzelf eenmaal per week, op dezelfde weegschaal. Dit kan een eenvoudige manier zijn om te zien of u voldoende eet.

Dranken

- Drink niet alleen water, maar ook calorierijke dranken zoals vruchtensap of frisdrank. Voeg eventueel wat grenadine toe aan uw drank.
- Maak uw soep extra rijk door er bijvoorbeeld room, balletjes, vermicelli, smeerkaas, … aan toe te voegen.
- Voorzie minstens 6 drinkmomenten per dag.

Tips bij broodmaaltijden

- Besmeer uw brood met veel margarine of goede boter.
- Beleg uw brood dik. Bijvoorbeeld 2 sneden kaas of charcuterie, een dikke laag chocopasta,…
- Varieer in broodsoorten. Bijvoorbeeld krentenbrood, notenbrood, suikerbrood, sandwiches, croissants, ... deze broodsoorten bevatten meer energie en smaken lekker.
- Eet eens een croque monsieur in plaats van gewoon brood.
- Ook lekker voor bij de boterham en energierijk: gebakken of gekookt eitje, vis of vleessalade, pens met appelmoes, sardientjes in tomatensaus,… .

Tips bij de warme maaltijd

Aardappelen, rijst en pasta

- Probeer om regelmatig rijst of pasta te eten. Een portie rijst of pasta bevat twee keer zoveel calorieën als een portie gekookte aardappelen.
- Geef bij aardappelen de voorkeur aan puree, frietjes of kroketten.
- Bij aardappelpuree kan u nog wat extra room, margarine, een eitje, smeerkaas, … toevoegen.

Groenten

- Voeg wat extra boter of room toe aan uw groentegerechten.
- Serveer uw groenten eventueel met een saus, bijvoorbeeld kaassaus op basis van volle melk.
- Maak een lekkere vinaigrette bij rauwkost of voeg een lepel mayonaise toe.

Vlees, vis, ei en vleesvervangers

- Bereid vlees of vis in een ruime hoeveelheid margarine, boter of olie. Maak er eventueel een sausje bij.
- Maak eens gebruik van vet vlees zoals gehakt, gepaneerd vlees, spek, … of vette vis zoals zalm, tonijn, makreel, haring, … .
- Een omelet, kaas of een kant-en-klare vegetarische burger zijn een goed alternatief voor vlees en geven ook extra calorieën.

Tips voor tussendoortjes

- Eet naast uw 3 hoofdmaaltijden nog meerdere keren per dag een tussendoortje, bijvoorbeeld nog 3 tussendoortjes.
- Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
- Voorbeelden van calorierijke tussendoortjes zijn noten, chips, blokjes kaas, olijven, koekjes, cakejes, chocoladereep, een stukje taart, een pannenkoek, …
- Het belangrijkste is dat u iets neemt wat u graag eet!

Fruit

- Maak een fruitsalade en breng op smaak met suiker en/of slagroom. Voeg er ook eens een bolletje roomijs aan toe.
- Appelmoes en fruit op sap geven een frisse smaak en zijn makkelijker om te eten dan vers fruit.
- Fruitpap kan ook ter afwisseling.

Kaas, melk en melkproducten

- Gebruik vooral volle melkproducten.
- Kies gerust voor kant-en-klare nagerechten, een goed extraatje voor tussendoor.
- Gebruik eens een toefje slagroom, hagelslag, … als garnituur bij bijvoorbeeld pudding.
- Maak eens een milkshake of een chocomelk.
- Kies af en toe ook voor een volvette kaas of een Franse kaas.
- Als u geen melkproducten kan verdragen, kunnen sojaproducten een goed alternatief zijn.
- Als u geen melkproducten lust, kan u deze best verwerken in de maaltijd. Bijvoorbeeld room in de soep of puree, bechamelsaus of kaassaus bij groenten, …

Aanbevolen hoeveelheden per dag

AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN VOEDINGSMIDDELEN PER DAG

VOEDING	18-60 JAAR	+60 JAAR
WATER	1,5 LITER	
AARDAPPELEN GEKOOKT	3-5 STUKS (210 À 350 G)	3-4 STUKS
BRUIN BROOD	7-12 SNEDEN	5-9 SNEDEN
GROENTEN (VERS OF DIEPVRIES)	300 G	
FRUIT (VERS)	2 STUKS (250 G)	2-3 STUKS (250 - 375 G)
VLEESVERVANGERS (VERS)	100 G	
MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN	3 GLAZEN (450 ML)	4 GLAZEN (600 ML)
KAAS	1 SNEETJE (20 G)	1-2 SNEETJES (20 - 40 G)
VLEES, VIS, EIEREN (BEREID GEWOGEN)	100 G	
SMEERVET	5 G PER SNEETJE	
BEREIDINGSVET	MAX. 15 G	

Kant-en-klare bijvoeding en preparaten

Als gewone voeding niet volstaat kan u de voeding verrijken. Dit kan door gebruik te maken van energie- en/of eiwitrijke poeders (zie extra lijst).

Er bestaan ook kant-en-klare energie- en/of eiwitrijke bijvoedingen in allerlei smaken. Deze producten zijn te verkrijgen bij de apotheek, maar vraag best eerst meer informatie over de behoefte en het gebruik van deze producten aan uw diëtist(e).

Daarnaast kan u gebruik maken van Resource Complete of Resource Instant Protein. Dit zijn energie- en eiwitrijke poeders die u kan toevoegen aan uw soep, pudding, koffie, ... Zo hoeft u niets extra boven op uw maaltijd te eten of te drinken en wordt uw maaltijd toch energie- en/of eiwitrijker.

Andere tips

Laat de zorgvrager zich zo snel mogelijk behelpen.
Zelfstandigheid stimuleren is belangrijk!

Dit doet u best niet

- Geef geen voedsel en drank tegelijk.
- Meng het eten niet onder elkaar.
- Veeg de mond niet af, maar dep de mond schoon.
- Voer geen onderhoudend gesprek, maar geef korte, eenvoudige instructies. Praten en eten verhoogt de kans op verslikken.

Dit doet u best wel

- Zorg ervoor dat het gebit proper is en dat de patiënt het kunstgebit in heeft.
- Controleer of de ademhalingsweg via de neus vrij is. Eventueel de neus snuiten of de bril hoog genoeg op de neus plaatsen.
- Laat de patiënt zien wat hij krijgt of vertel bij slechtzienden wat het is.
- Let op de temperatuur van het voedsel.
- Vraag informatie aan de ergotherapeut als uw familielid niet meer in staat is om zelfstandig te eten en u tijdens de maaltijden begeleiding wil bieden.

Omgeving

- Bied comfort, zorg voor een goede zithouding.
- Voorkom geluidshinder (vermijd onderlinge gesprekken, zet tv/radio uit en leg het materiaal op voorhand klaar).
- Zorg voor een huiselijke sfeer (aandacht voor geuren en aroma's, opgeruimde en prikkelarme ruimte of net een gemeenschappelijke eetruimte die zorgt voor socialisatie).
- Familieleden eten geven in een vertrouwde omgeving geeft rust.

Wat te doen als u (tijdelijk) niet in staat bent om uw maaltijden zelf te bereiden?

Maaltijden aan huis

Wist u dat u maaltijden aan huis kan laten leveren? Voor meer informatie kan u hiervoor terecht bij de sociale dienst.

Contactgegevens

Voor andere vragen kan u terecht op onderstaande mailadres.

- Campus Sint-Elisabeth: dietistense@azturnhout.be
- Campus Sint-Jozef: dietistensj@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout