



Voorkom
ondervoeding
Klinische revalidanten

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



Als het leven een nieuwe balans vraagt

U bent als klinisch revalidant gescreend op ondervoeding en de uitkomst van deze screening geeft aan dat u het risico loopt ondervoed te raken. Deze folder geeft u praktische tips. U kunt zelf namelijk al heel veel doen om dit risico te verlagen.

Gevolgen van ondervoeding

Bij ondervoeding heeft uw lichaam een tekort aan voedingsstoffen, vooral energie en eiwit. Om toch aan voldoende energie en eiwitten te komen, wordt er vetweefsel afgebroken, maar ook spierweefsel. Spieraafbraak (het verminderen van het spierweefsel) is niet wenselijk en heeft tot gevolg dat uw conditie afneemt en uw genezingsproces wordt belemmerd en u meer tijd nodig heeft om te herstellen na ziekte of behandeling.

Gewicht

Het is belangrijk om u eenmaal per week te wegen omdat onbedoeld gewichtsverlies ook verlies van spieren kan betekenen. Weeg bij voorkeur op hetzelfde moment van de dag met vergelijkbare kleding.

Als u veel bent afgevallen in korte tijd is aansterken belangrijk. Wanneer u aan moet sterken na gewichtsverlies of ziekte moet u ook uw spieren weer opbouwen. De nadruk ligt daarom op voldoende energie binnenkrijgen en op eiwitten voor uw spieren. Naast eten is ook bewegen belangrijk voor de opbouw van spieren.

Gewichtsverlies en voeding gerelateerde klachten

Gewichtsverlies en aan de voeding gerelateerde klachten vergroten het risico op ondervoeding of maken bestaande ondervoeding ernstiger.

Naast het onbedoeld afvallen kunt u bijvoorbeeld denken aan slikproblemen, verminderde eetlust, obstipatie en diarree, misselijkheid/overgeven, smaakverandering en aversies. Onderstaand vindt u praktische tips.

Gewichtsverlies

- Eet meerdere malen per dag (drie hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoor momenten).
- Gebruik een energie- en eiwitrijk tussendoortje. U kunt denken aan: kaasblokjes, plakjes vleeswaar of worst “uit het vuistje”, snackworstje, noten, pinda's, studentenhaver, schaalte kwark of yoghurt, muesli-/krentenbol, ontbijtkoek, koek, cake, granenbiscuit, energiereep of eiwitreep.
- Gebruik (dieet)margarine of roomboter i.p.v. halvarine of halfvolle boter.
- Beleg brood royaal door een extra plak kaas of vleeswaren te gebruiken.
- Neem eens een snack bij de lunch erbij (bijvoorbeeld: kroket, frikandel, ei, knakworst).
- Kies een gebonden saus in plaats van jus.
- Kies volle zuivelproducten (volle vla, volle yoghurt, volle melk).
- Kies geen lichtproducten.

Slikproblemen

Samen met logopedie moet afgestemd worden welke aanpassingen er ten aanzien van het slikken nodig zijn. Enkele voorbeelden:

- Gemalen of gepureerde maaltijden of tussenmaaltijden.
- Verdikken van producten zo nodig met verdikkingsmiddel.
- Uw houding tijdens het eten en drinken.
- Afleiding en gesprekken tijdens het eten.
- Structuren van voedsel: combinatie van vloeistoffen en vast voedsel kan de kans op verslikken vergroten.

Verminderde eetlust

- Eet op vaste tijden en niet alleen wanneer u honger heeft.
- Verdeel kleine maaltijden frequent over de dag.
- Eet meer wanneer uw eetlust groter is of wanneer u producten lekker vindt.
- Kies frisse gerechten, zoals een glas vruchtensap of een paar stukjes fruit. Dit stimuleert de eetlust.
- Een kopje bouillon een half uurtje voor de warme maaltijd kan de eetlust opwekken.
- Probeer te bewegen (lichte fysieke activiteiten) voor uw maaltijden.
- Wat ook kan helpen: een gezellig gedekte tafel!

Obstipatie

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag.
- Eet geleidelijk meer vezels, 30-40 gram per dag met een goede verdeling tussen granen, fruit en groente.
- Eet meer fruit en groente, kies volkorenproducten, noten en peulvruchten.
- Gebruik een vezelpreparaat, bijvoorbeeld zemelen of psylliumvezels, zo nodig in overleg met de arts.
- Waarschuw de verpleegkundige of andere medische specialist bij verstopping van drie of meer dagen (als u drie of meer dagen geen ontlasting heeft gehad).

Diarree

- Neem frequent kleine slokjes drinken (tegen uitdroging) en drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag.
- Vermijd suikerrijke dranken, zoals frisdrank en sappen.
- Eet producten met oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels zitten in groenten, fruit, aardappel, peulvruchten zoals bruine bonen en linzen. Niet-oplosbare vezels zitten in producten zoals volkoren graanproducten, zilvervliesrijst, noten en zaden.

- Gebruik extra zoutbevattende producten, zoals bouillon of soep om verloren zouten aan te vullen.
- Vermijd of beperk koffie en alcohol.
- Vermijd overmatig Sorbitol, Xylitol en andere zoetstoffen die eindigen met “-ol,” omdat deze kunnen leiden tot diarree. Deze zoetstoffen komen vaak voor in suikervrije snoep/kauwgom.
- Ga even op bed liggen na de maaltijden. Doe dit niet als er sprake is van misselijkheid.

Misselijkheid en overgeven

- Eet 5 á 6 kleine maaltijden en tussendoortjes met weinig geur of smaak.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen.
- Neem frequent kleine slokjes drinken. Vochttekort kan namelijk gevoel van misselijkheid verergeren.
- Vermijd zoet, vet, gefrituurd en gekruid eten wanneer dit misselijkheid verergert. Denk aan cake, koek, taart, friet, pizza, fastfood, chips, etc..

Smaakverandering en aversies

- Probeer te achterhalen wat uw smaakvoorkeur is op dit moment, dus wat u nu graag eet of drinkt. Probeer dus ook eens iets te eten wat u normaal gesproken niet zo snel zou kiezen.
- Wanneer er geen zweren in de mond zitten: gebruik citroen, kruiden en/of specerijen.
- Bij een “rare” smaak: gebruik fruit- of hartige smaken.
- Als water slecht smaakt, voeg citroen of komkommer toe.

- Bij metaalsmaak: gebruik plastic bestek.
- Bij een bittere/metaal smaak: probeer verse basilicum, oregano of tijm aan de warme maaltijd toe te voegen.
- Bij een zoute/zure smaak: kook zonder zout, probeer zoete smaken.
- Smaakt vlees niet, probeer dan andere eiwitbronnen zoals vis, zuivel, eieren, noten, tofu of bonen.
- Gebruik neutrale producten zoals: haver-mout, rijst, rijstepap, toast, yoghurt, cornflakes, aardappel, pasta zonder saus, gebakken kip.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen.
- Eet de maaltijden eventueel op wanneer ze afgekoeld zijn.

Beweeg!

Ook beweging draagt bij aan herstel van spieren, dus beweeg als dat kan. Een wandeling in de frisse buitenlucht of wat rek- en strekoefeningen zorgen voor een fitter gevoel.

Diëtist

Wanneer u ondanks deze tips niet aankomt of zelfs verder afvalt, is het heel belangrijk om zo spoedig mogelijk de diëtist in te schakelen. De diëtist stemt met u uw persoonlijke behandelplan af en hierbij kunnen extra specifieke verrijkte producten en medische (drink)voeding ingezet worden om te komen tot verbetering van uw voedingstoestand. Regelmatig wordt het behandelplan met u geëvalueerd en zo nodig bijgesteld.

Weer hersteld

Als u weer op gewicht bent, kunt u weer eten volgens de Schijf van Vijf. Bespreek dit eventueel met een diëtist. Houd een regelmatig eetpatroon aan, ook al u weer thuis bent. Weeg uzelf eenmaal per week en neem contact op met uw huisarts wanneer u weer onbedoeld afvalt.

Blijf bewegen

Ook beweging helpt om uw spieren zo sterk mogelijk te houden. Om aan de beweegnorm te voldoen, streef naar minimaal 150 minuten per week matig intensieve beweging, verdeeld over meerdere dagen, zoals wandelen en fietsen. Doe verder tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten en als u wat ouder bent zo mogelijk ook balansoefeningen.

Meer informatie

Deze folder is een aanvulling op de mondelinge informatie van uw behandelaar. Heeft u nog vragen of mist u informatie? Neem dan contact op met uw behandelaar of kijk op onze website www.libranet.nl.

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



LIBRA REVALIDATIE

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven

Vogelsbleek 1
6001 BE Weert

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg

Nieuwstraat 70
5691 AG Son

Kinder- en jongerencentrum Leijpark
Professor van Buchemlaan 20
5022 KB Tilburg

www.libranet.nl

088 313 20 00

