



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Dienst geriatrie  
**Gevecht tegen ondervoeding**

Informatiebrochure voor de patiënt  
en de familie



---

# INLEIDING

---

Met ouder worden veranderen uw dagelijkse activiteiten en gewoonten. Het is niet altijd eenvoudig om voldoende te blijven eten; dagelijks een goede voedingsinname blijft desondanks noodzakelijk. Een opname in het ziekenhuis kan tevens een reden zijn om minder zin te hebben in eten.

Tijdens uw opname in het ziekenhuis is een gespecialiseerd team ter beschikking om u te helpen om een goede voedingstoestand te houden.

Met deze brochure willen we u een gericht advies geven om ondervoeding tegen te gaan.



---

## WAT IS ONDERVOEDING?

---

Een gevarieerde voeding is noodzakelijk. Ondervoeding wordt omschreven als een toestand waarbij de noodzakelijke inname onvoldoende gedekt is.

Bij ouderen vertaalt ondervoeding zich gewoonlijk in een aanzienlijk tekort aan energie, vitamines en eiwitten. Deze toestand kan ook in de hand gewerkt worden door ziekte.

---

## HOE ONDERVOEDING VERKLAREN?

---

Op oudere leeftijd ervaart men dikwijls :

- Verminderde eetlust
- Sneller een vol gevoel hebben
- Kauw- en slikproblemen
- Verminderde reuk- en smaakzin

Onderliggende oorzaken kunnen zijn :

- Eenzaamheid en depressie
- Niet zelfstandig kunnen eten en hulp nodig hebben bij de voedselinname
- Tijdelijke nood aan een hogere voedselinname omwille van een acute ziekte

---

## GEVOLGEN VAN ONDERVOEDING

---

- Gewichtsverlies
- Futloosheid en moeheid
- Verhoogde spierafbraak en spierzwakte
- Verminderde mobiliteit
- Verminderde weerstand
- Een trager herstel bij acute ziekte

---

## PREVENTIE EN OPVOLGING

---

In het ziekenhuis zijn diëtisten werkzaam die patiënten opvolgen waarvan vermoed wordt dat zij onvoldoende eten of een te laag lichaamsgewicht hebben. Het merendeel van de patiënten op de dienst geriatrie krijgen systematisch toezicht van een diëtiste .

De diëtiste bepaalt de voedingstoestand via een gesprek, een bevraging en een meting van het lichaamsgewicht.



In overleg met de arts kunnen bij risicopatiënten enkele gerichte maatregelen genomen worden.

Bijvoorbeeld :

- aanpassing van de maaltijden (bv. consistentie)
- extra tussendoortjes of tussenmaaltijden aanbieden
- medische voeding wordt zo nodig opgestart (bv. energie- en eiwitrijke drankjes)
- bij slikproblemen wordt mogelijks een logopediste ingeschakeld
- aangepaste hulpmiddelen worden aangereikt of de patiënt krijgt hulp om te eten
- voedingsinname wordt bij elke maaltijd genoteerd
- het gewicht wordt van nabij opgevolgd
- voorstel om in groep te eten
- deelname aan activiteiten of fysieke oefeningen stimuleren een hongergevoel

---

## HET NUT VAN EEN VOEDINGSBELEID

---

- Gezonde voeding helpt om de weerstand en de conditie te bevorderen.
- Een goede voedingstoestand versnelt het genezingsproces en zal de levenskwaliteit verbeteren.
- Voedingstherapie is een belangrijk onderdeel van de totale medische behandeling

---

## WAT IS EEN GEZONDE DAGELIJKSE VOEDINGSINNAME?

---

	Wat heeft een volwassene aan voeding nodig?	Wat heeft een oudere > 70jaar aan voeding nodig?
Brood	7-12 sneden	5-9 sneden
aardappelen	3,5-5 stuks	3-4 stuks
groenten	300g	300g
fruit	2-3 stuks	2-3 stuks
Melk en melkproducten	3 glazen	4 glazen
Kaas	1-2 sneetjes	1-2 sneetjes
Vlees, vis, kip,...	100g	100g
Minarine op brood	dun smeren	dun smeren
Vocht	1,5 liter	1,5 liter

Rijke eiwitbronnen zijn melk en –melkproducten, vlees, brood, ... Het is belangrijk deze dagelijks en in voldoende mate te eten.

Voor personen met diabetes (suikerziekte) is het belangrijk om een aangepast voedingsschema na te vragen bij een diëtiste.

---

## ENKELE TIPS

---

Deze tips kunnen ook in de thuissituatie gevolgd worden.

- Onderhoud een goede mondhygiëne en laat je gebit regelmatig nakijken
- Geef voorstellen voor de samenstelling van het menu en help waar mogelijk bij de bereiding
- Eet meerdere maaltijden gespreid over de ganse dag
- Neem de tijd om de maaltijd te nuttigen, zorg voor een aangename omgeving
- Zorg voor voldoende variatie in voedingsmiddelen
- Gebruik aangepaste hulpmiddelen zo nodig. U kunt deze in de thuiszorgwinkel vinden
- Bespreek veranderingen in het eetpatroon met uw huisarts

Nog vragen? Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de dienst geriatrie op het nummer 09/364.87.40 (kamers 260-279) of 09/364 87 30 (kamers 280-298)

EEN  VOOR ZORG



**NIAZ**<sup>®</sup>

Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

AZ Sint-Elisabeth Zottegem is NIAZ geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69  
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11  
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: [azstelisabeth.zottegem@sezz.be](mailto:azstelisabeth.zottegem@sezz.be)  
WEBSITE: [www.sezz.be](http://www.sezz.be)