

HOE WORDT ONDER-VOEDING VASTGESTELD?

Om (het risico op) ondervoeding vast te stellen is het belangrijk om:

- het lichaamsgewicht en de Body Mass Index (BMI) te meten / te bepalen en nauwlettend op te volgen.
- u aan de hand van een eenvoudige vragenlijst te bevragen omtrent uw huidige voedingstoestand.

Het lichaamsgewicht:

Het belangrijkste signaal van 'dreigende ondervoeding' is gewichtsverlies!

Daarom zal tijdens uw opname in het ziekenhuis uw lichaamsgewicht regelmatig bepaald worden. Men spreekt van ondervoeding wanneer u in één maand meer dan 3 kg of in 6 maanden meer dan 6 kg verloren heeft.

De Body Mass Index (BMI):

Ondervoeding wordt ook vastgesteld aan de hand van de BMI. Deze wordt berekend via de formule: lichaamsgewicht / lengte². We spreken van ondergewicht als uw BMI lager is dan 18,5.

De Mini Nutritional Assessment (MNA) - vragenlijst:

De MNA is een eenvoudige vragenlijst die speciaal werd ontwikkeld voor ouderen. Aan de hand van deze vragenlijst bevrage de diëtist uw huidige voedingstoestand en kan het (eventuele) risico op ondervoeding opgespoord worden.

WAT IS DE AANPAK VAN ONDERVOEDING?

Tijdens uw opname in het ziekenhuis zal uw voedingstoestand nauwlettend opgevolgd worden. Indien nodig zal er een gepaste multidisciplinaire behandeling ingesteld worden, waar de behandelende arts, de verpleegkundige, de diëtist(e) en de logopedist(e) een centrale rol innemen.

Een multidisciplinair advies- en behandelplan kan er als volgt uitzien:

- opstart voedings- en vochtbalans: registratie orale voedsel- en vochtinname door verpleegkundige en familie
- consult diëtist(e) aan bed: bespreking behandeling
- opstart bijvoeding: door de diëtist(e), maximaal rekening houdend met uw wensen
- opvolging lichaamsgewicht: wekelijks door de verpleegkundige
- bespreking voedingstoestand: met behandelende arts, op wekelijks teamoverleg

Voor meer info over de inhoud van deze folder kan u zich wenden tot de diëtist(e) van de afdeling.

Anneleen Vandebosch: 011 71 50 92
 Claudia Schuyten: 011 71 53 58
 Kelly Rochus: 011 71 50 88
 Annelies Van Leuffelen: 011 71 50 91
 E-mail: dietistensfz@sfz.be

Publicatiedatum: Maart 2021, team diëtisten
 Sint-Franciscusziekenhuis
 P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder
 Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - www.sfz.be



ONDERVOEDING
Zwaar onderschat!

WAT IS ONDERVOEDING?

Ondervoeding is een lichamelijke toestand die voortkomt uit een tekort aan voedingsstoffen, waardoor het lichaam minder goed functioneert en herstelt.

Het is belangrijk dat u stilstaat bij uw eet- en drinkgewoonten.

HOE KAN JE ONDERVOED GERAKEN?

Ondervoeding kan o.a. veroorzaakt worden door een verminderde voedselopname ten gevolge van enkele ouderdomsverschijnselen:

- het afvlakken van de smaakpapillen
- een verminderd honger- en dorstgevoel
- het spijsverteringsstelsel zet een tandje terug
- het kauwen gaat vaak moeilijker

Anderzijds gaan sommige ziekten of aandoeningen gepaard met:

- een verhoogde energiebehoefte
- verlies van spier- en vetmassa in het lichaam

Hierdoor ontstaat er een onevenwicht tussen energie-inname en energieverbruik waardoor u gewicht kan verliezen.

Het risico op ondervoeding is groter indien u tot een groep van patiënten behoort met o.a. volgende aandoeningen:

- COPD
- oncologische aandoening
- CVA
- ernstige infectieziekte
- chronische ziekte
- delier (acute verwardheid)
- dementie
- depressie

FYSIEKE KENMERKEN EN GEVOLGEN VAN ONDERVOEDING

Gewichtsverlies is het belangrijkste fysieke kenmerk van ondervoeding, maar daarnaast zijn er nog een aantal andere symptomen die mogelijk kunnen duiden op ondervoeding:

- haaruitval
- vermoeidheid
- verlies van spiermassa
- dalende immuniteit
- ontsteking van het mondslijmvlies
- ontsteking van de tong
- bloedarmoede
- dehydratatie

Ondervoeding of het risico op ondervoeding kan aanleiding geven tot:

- langere verblijfsduur in het ziekenhuis
- postoperatieve complicaties
- trager herstel bij ziekte
- vertraagde wondheling
- hoger risico op doorligwonden
- hoger infectierisico
- verhoogde kans op overlijden