



medisch centrum alkmaar

# Ongewild afvallen

Dietetiek

[mca.nl](http://mca.nl)

# Inhoudsopgave

Ziek zijn is topsport	3
Gewicht	3
Wat doet MCA aan ondervoeding?	3
Wat is uw score?	4
Wat is goed eten en drinken?	4
Drink voldoende	5
Weinig trek?	5
Wat kunt u zelf doen?	5
Voor wie gelden de adviezen niet?	6
Uw vragen	6
Notities	7

Ongewild afvallen is vooral bij langdurig zieke mensen en bij oudere mensen een veel voorkomend probleem. Bij u is geconstateerd dat u ondervoed bent of u heeft een risico, dat u ondervoed raakt. Daarom bent u doorverwezen naar de diëtist. In deze folder vindt u belangrijke informatie over:

- onbedoeld afvallen,
- ondervoeding en
- wat u er zelf aan kunt doen.

### Ziek zijn is topsport

Wie ziek is, moet extra letten op zijn eten en drinken. Net als bij zware inspanning verbruikt het lichaam bij ziekte meer voedingsstoffen en energie. Aan de andere kant kan u door ziekte vaak minder eten en drinken. Er zijn hiervoor allerlei redenen: geen trek, misselijkheid, benauwdheid en/of nuchter blijven voor onderzoek. Hierdoor kan het gebeuren dat u onbedoeld afvalt. Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Voldoende eiwit en calorieën (energie) zijn belangrijk bij herstel van ziekte en toename van de weerstand. Hierdoor is de kans op infecties minder, reageert uw lichaam beter op de behandeling en genezen wonden sneller. Zo kunt u problemen helpen voorkomen, u knapt sneller op en u voelt zich beter.

### Gewicht

Uw gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende eet. Daarom is het belangrijk om uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. Als u afvalt, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig heeft. Als uw gewicht onbedoeld verminderd is, is het raadzaam om contact op te nemen met uw behandelend arts of diëtist.

### Wat doet MCA aan ondervoeding?

Om ondervoeding te herkennen wordt in MCA bij bezoek aan de polikliniek, de dagbehandeling of bij opname op de verpleegafdeling gevraagd naar uw eetlust en gewicht. Het is mogelijk dat u door uw ziekte zomaar een paar kilo lichter bent geworden. De hoeveelheid

# Ongewild afvallen

gewicht, die u afvalt binnen een bepaalde tijd, geeft aan of u matig of ernstig ondervoed bent. Het verloop van uw gewicht is hierbij belangrijk. Ook bij overgewicht kan er sprake zijn van ondervoeding. Bij ziekte verliest u geen vetreserve maar juist spiermassa. Dit laatste is niet wenselijk, want uw spiermassa bepaalt ook uw weerstand.

## Wat is uw score?

In MCA bekijkt de verpleegkundige aan de hand van een drietal vragen of u risico loopt om ondervoed te raken. Aan uw antwoorden worden punten toebedeeld. Bij een score van 3 of hoger wordt u doorverwezen naar een diëtist bij u in de buurt. De diëtist geeft u dan gerichte dieetadviezen om verder afvallen te voorkomen.

## Wat is goed eten en drinken?

In onderstaande lijst staan de hoeveelheden vermeld die het lichaam minimaal per dag nodig heeft. Met deze voeding wordt uw lichaam van alle benodigde voedingsstoffen voorzien. Het gebruik van grotere porties en/of tussenmaaltijden kan nodig zijn om op gewicht te blijven.

## Dagelijkse behoefte:

- *brood*: tenminste 3 sneetjes (of 2 sneetjes brood en 2 beschuiten/crackers, of 2 sneetjes brood en 1 schaalte pap).
- *kaas*: 2 plakken.
- *vleeswaren*: 2 plakken.
- *melk-producten*: 3 bekers/porties.
- *fruit/vruchtensap*: 2 stuks/glazen.
- *vlees/vis/kip/vleesvervanger/eieren*: 100 gram (of extra kaas/vleeswaren).
- *aardappelen*: tenminste 3 stuks of opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten.
- *groente*: 3-4 opscheplepels (150-200 gram).
- *boter/margarine*: tenminste 30 gram (= 5 gram per sneetje en vet in de jus).

## Eiwit is heel belangrijk

Voor het behoud van uw spieren en conditie is vooral het gebruik van eiwitrijke voeding erg belangrijk. Veel eiwit zit in: vlees, vis, gevogelte (zoals kip), vegetarische vleesvervangers. Ook zit er veel in melkproducten zoals (drink) yoghurt, (chocolade)melk, karnemelk, vla, pap, kwark, room, ijs, pudding, sojamelk, producten van sojamelk, kaas en eieren. Daarnaast levert medische drinkvoeding (vloeibare dieetvoeding) ook veel eiwit.

## Drink voldoende

Naast voldoende eten is voldoende drinken belangrijk om uitdroging of moeizame stoelgang te voorkomen. Bent u ouder dan 65 jaar en heeft u geen vochtbeperking dan heeft u zelfs 2 liter per dag nodig. Dit komt omdat u via de huid meer vocht verliest. Alles wat u drinkt telt mee. Tip: drink regelmatig over de dag (bijvoorbeeld 6 keer) en neem in plaats van één kopje/glas altijd een tweede.

## Weinig trek?

Bij misselijkheid en weinig eetlust lukt het u wellicht niet om de dagelijkse behoefte te eten. Dan is het belangrijk dat u, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden eet. Op deze manier krijgt u meer voedingsstoffen binnen. Probeer in ieder geval wel altijd iets te eten. 'Iets is beter dan niets.'

Voedingsmiddelen met weinig voedingsstoffen, zoals bouillon/soep, magere of 'light' producten, rauwkost, koffie of thee kunt u beter achterwege laten. Het kan u een vol gevoel geven waardoor u van andere, voedzamere voeding, minder binnen krijgt.

Kies liever regelmatig voor een beker volle (chocolade) melk, vruchtensap, een toetje of iets anders tussendoor.

## Wat kunt u zelf doen?

Eet vaker iets over de dag verdeeld. U kunt dit doen door naast de drie hoofdmaaltijden altijd iets tussendoor te gebruiken. Ook voor het slapen gaan kunt u nog wat gebruiken, zoals een beschuitje met kaas of een beker (warme) volle melk. Dat zijn dan zeven eetmomenten op een dag.

- Probeer bij elke maaltijd en tussendoor een melkproduct te gebruiken
- Probeer toch altijd een paar hapjes/slokjes te nemen van uw (tussen) maaltijden. Alle beetjes tellen mee
- Beperk u niet tot de vaste etenstijden, eet over de hele dag wat
- Neem dubbel beleg op uw brood, of eet wat beleg 'uit het vuistje'
- Besmeer uw brood dikker met roomboter of margarine
- Doe (ongeklopte) slagroom in de koffie of op/door uw dessert
- Kies voor melk, vruchtensap of limonade in plaats van thee, koffie en water
- Gebruik suiker (en melk) in de koffie/thee
- Maak eventueel gebruik van kant en klare maaltijden.

# Ongewild afvallen

## Tussendoortjes met veel eiwit:

- een toetje: schaalte vla, vruchtenyoghurt, roomijs enzovoort
- beker volle (chocolade) melk
- kwark, bijvoorbeeld met honing, walnoten of vers fruit
- Griekse of Turkse yoghurt
- gekookt ei, bijvoorbeeld in partjes met rookvlees er om
- blokje kaas of plakje worst
- stukje Franse kaas
- haring of andere (gebakken) vis
- pinda's, nootjes.

## Andere mogelijke tussendoortjes:

- een slaatje
- chips
- chocolade, bonbons, pindarotsjes, chocoladerozijnen
- gevulde koek, ontbijtkoek (met boter) of andere koek
- cake (met slagroom)
- slagroom soesjes
- milkshake, (soft)ijs
- (verse) fruitsalade.

## Voor wie gelden de adviezen niet?

Bovenstaande adviezen gelden niet voor patiënten die een vochtbeperking hebben of een speciaal dieet volgen. Uiteraard moet u zich dan aan die richtlijnen te houden.

## Uw vragen

Voor vragen hierover kunt u terecht bij uw behandelend arts of uw diëtist.

## Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Colofon

Redactie: afdeling diëtetiek  
afdeling communicatie

Vormgeving: beeldgroep MCA

Oplage: 300 / 3e druk

Druk: Ricoh

Artikelnummer: 157629 / 2014.03

*Op alle behandelingen in MCA zijn de algemene voorwaarden van MCA van toepassing, zie [www.mca.nl](http://www.mca.nl) of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.*

**Medisch Centrum Alkmaar**

Wilhelminalaan 12

1815 JD Alkmaar

T (072) 548 44 44

[mca.nl/dietetiek](https://mca.nl/dietetiek)

**mca.nl**