Ondervoeding

MARIA MIDDELARES

WAT IS ONDERVOEDING? 04

WAT ZIJN MOGELIJKE OORZAKEN? 04

SCREENING: RISICO OP ONDERVOEDING 05
SNAQ: Short Nutritional Assessment Questionnaire 05
Meet en weet 06

WAT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN? 07

BEHANDELING 08
Stappenplan 08

VOORBEELD VERRIJKING MENU 08

MEER INFORMATIE 10

RECEPTENBOEKJE 11
- Volle platte kaas of yoghurt met noten en/of rozijnen 12
- Vanillepudding met speculaas en slagroom 13
- Pannenkoeken met gebakken kaneelappeltjes 14
- Chocolade noten cake 15
- Broodpudding 16
- Bananenmilkshake 17
- Tomatenroomsoep met balletjes en vermicelli 18
- Croque madame 19
- Wentelteefjes 20
- Pasta met pestoroomsaus en gebakken spek 21
- Hamburger met puree en broccoli 22

WAT IS ONDERVOEDING?

We spreken van ondervoeding (of malnutritie) indien er gedurende langere tijd **minder energie of voedingsstoffen zoals eiwitten** worden ingenomen. Dit uit zich in een verlies aan **spiermassa** en/of verlies aan **lichaamsgewicht**.

WAT ZIJN MOGELIJKE OORZAKEN?

- Verminderde intake
  bv. geen honger
- Verminderde opname
  bv. maag- & darmproblemen
- Aandoeningen zoals slik- en kauwproblemen
- Sociale problemen
  bv. je kan zelf je boodschappen niet meer doen, waardoor je geen eten in huis hebt
- Psychische problemen
  bv. eenzaamheid
- Dementie
- ...

SCREENING: RISICO OP ONDERVOEDING?

Hiernaast zie je **drie verschillende stellingen** staan. Wanneer er één of meerdere voor jou van toepassing zijn, tel je de **bolletjes aan de rechterkant** op.

Opgelet: bij het item 'Ben je onbedoeld afgevallen?' dien je maximaal één van de twee te kiezen.

Indien je 1 bolletje hebt, dient er geen actie ondernomen te worden.

Indien je 2 bolletjes hebt, is het een goed idee om drie keer per dag een tussendoortje te consumeren.

Wanneer je 3 bolletjes of meer hebt, is het aangeraden om een diëtist te raadplegen die je zal helpen met een individueel schema.

SNAQ

Short Nutritional Assessment Questionnaire

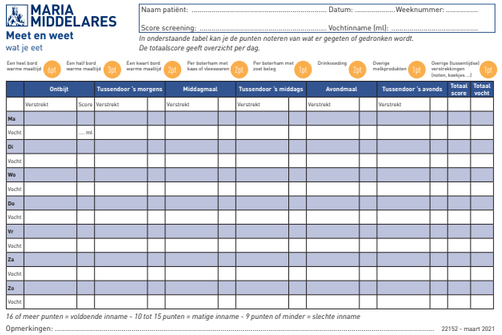
- Ben je onbedoeld afgevallen?
  Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden ●●●
  Meer dan 3 kg in de afgelopen maand ●●
- Had je de afgelopen maand een verminderde eetlust? ●
- Heb je de afgelopen maand drinkvoeding of soendevoeding gebruikt? ●

● geen actie
●● 3 keer per dag een tussentijdse verstrekking
●●● 3 keer per dag een tussentijdse verstrekking en behandeling door een diëtist

Meet en weet

Het is niet makkelijk om te weten of je **voldoende energie** binnenkrijgt. Daarom hebben we het **'meet en weet'-schema**: een dagschema waarbij je op een makkelijke manier je voedingsinname kan optellen. Hoe meer je eet, hoe meer punten je krijgt. **Het ultieme doel is om 16 punten of meer** op een dag te behalen. Zo zal het opeten van een volledige warme maaltijd je 6 punten opleveren terwijl een halve maaltijd je 3 punten oplevert. Naast je voedselinname is er ook ruimte om je **vochtinname** te noteren. Hierbij telt zowel water, thee, koffie, fruitsap, frisdrank als soep.

Bij je ontslag naar huis, vraag naar het 'meet en weet'-blad bij je diëtist. Dit blad kan ook als controle voor thuis dienen.



MARIA MIDDELARES

Meet en weet

wat je eet

Naam patiënt: ..... Datum: ..... Weeknummer: .....

Score screening: ..... Vochtinname (ml): .....

In onderstaande tabel kan je de punten noteren van wat er gegeten of gedronken wordt.
De totaalscore geeft overzicht per dag.

Een heel bord warme maaltijd 6pt | Een half bord warme maaltijd 3pt | Een kwart bord warme maaltijd 2pt | Per boterham met kaas of vleeswaren 2pt | Per boterham met zoet beleg 1pt | Drinkvoeding 1pt | Overige melkprodukten 1pt | Overige (tussentijdse) verstrekkingen (koken, koekjes ...) 1pt

	Ontbijt		Tussendoor 's morgens		Middagmaal		Tussendoor 's middags		Avondmaal		Tussendoor 's avonds		Totaal score	Totaal vocht
	Verstrekt	Score	Verstrekt		Verstrekt		Verstrekt		Verstrekt		Verstrekt			
Ma														
Vocht		... etc												
Di														
Vocht														
Wo														
Vocht														
Do														
Vocht														
Vr														
Vocht														
Za														
Vocht														
Zo														
Vocht														

16 of meer punten = voldoende inname - 10 tot 15 punten = matige inname - 9 punten of minder = slechte inname

Opmerkingen: .....

22152 - maart 2021

WAT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN?

- Minder vlotte wondgenezing
- Meer kans op decubitus (= doorligwonden)
- Verminderde functionaliteit
- Meer kans op complicaties en infecties
- Langere opnameduur
- Verminderde levenskwaliteit
- Hogere sterftekans
- Vermindering van gewicht en spiermassa

BEHANDELING

- Voeding met focus op meer calorieën en eiwitten: zie stappenplan
- Toename spiermassa door middel van beweging met focus op krachttraining

Stappenplan

Indien van toepassing, zullen de diëtist en arts dit met je bespreken.

VOORBEELD VERRIJKING MENU

! Opgelet: verrijking dient te gebeuren **overeenkomstig je dieet**.
Broodmaaltijden en tussendoortjes kunnen allen uit de **broodbuffetwagen** gehaald worden. Als tussendoortjes bevinden zich in de broodbuffetwagen steeds speculaas, peperkoek en yoghurtjes. Als 16-uurtje verschilt het aanbod van dag tot dag: madeleintjes, frangipane, wafel, galetten ...

Je vindt een voorbeeld op de pagina hiernaast.

OORSPRONKELIJK

Ontbijt (274 kcal en 6,0 g EW)
- Koffie zwart
- 2 sneden bruin brood
- Beide met confituur

Tussendoortje (120 kcal en 5,1 g EW)
- 125 g magere yoghurt
- Appel
- Glas water

Middageten (439 kcal en 20,6 g EW)
- Tas soep
- 3 gekookte aardappelen
- 100 g kabeljauw (gestoomd)
- 200 g gekookte wortelen
- Glas water

Tussendoortje (138 kcal en 4 g EW)
- Pudding of vla (vanille, chocolade, karamel)
- Koffie zwart

Avondeten (171 kcal en 7,1 g EW)
- 2 sneden bruin brood
- Beide met kaas
- Glas water

Tussendoortje (0 kcal en 0 g EW)
- Niks meer

Totaal: 1142 kcal en 42,8 g EW

VERRIJKT

Ontbijt (465 kcal en 6,7 g EW)
- Koffie met koffieroom en suiker
- 2 sneden bruin brood met margarine
- 1 belegd met confituur, 1 met speculaaspasta

Tussendoortje (230 kcal en 6,5 g EW)
- 125 g volle yoghurt
- Banaan
- Glas water

Middageten (898 kcal en 26,2 g EW)
- Tas soep
- Puree met volle melk, margarine en ei
- 100 g zalm met vissaus
- 200 g gestoofde wortelen met ajuin
- Bereid in margarine
- Glas water

Tussendoortje (250 kcal en 4,5 g EW)
- Pudding of vla (vanille, chocolade, karamel)
- Toevoegen 2 speculaasjes en/of confituurtje
- Koffie met koffieroom en suiker

Avondeten (470 kcal en 11,0 g EW)
- 2 sneden bruin brood besmeerd met margarine
- Beide belegd met kaas en confituur
- (Choco)melk, fristi

Tussendoortje (150 kcal en 2,1 g EW)
- Koekjes type frangipane, wafel, speculaas, peperkoek, madeleine ...

Totaal: 2463 kcal en 57 g EW

EW = eiwitten

MEER INFORMATIE

Voedingscentrum

https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ondervoeding.aspx

Goed gevoed ouder worden

https://www.goedgevoedouderworden.nl/

Receptenboekje

VOLLE PLATTE KAAS OF YOGHURT MET NOTEN EN/OF ROZIJNEN

Ingrediënten: 4 personen

- 40 g noten
- 40 g rozijnen
- 600 g volle platte kaas/yoghurt
- Suiker naar smaak

Bereiding:

1. Week de noten en rozijnen gedurende een 5-tal minuten in lauw water
2. Giet ze in een vergiet en laat goed uitlekken
3. Doe de platte kaas/yoghurt in een potje en voeg vervolgens de suiker en uitgelekte noten en rozijnen toe

Bron: eigen creatie

VANILLEPUDDING MET SPECULAAS & SLAGROOM

Ingrediënten: 6 personen

- 50 g puddingpoeder Impérial (zakje)
- 650 ml volle melk
- 100 ml room 20% vet
- 75 g fijne suiker
- 126 g speculaaskoekjes (18 stuks)
- Slagroom

Bereiding:

1. Los het puddingpoeder op in 100 ml melk tot alle klonters verdwenen zijn
2. Breng de overige melk tezamen met de room en de suiker aan de kook
3. Haal de pan van het vuur en voeg al kloppend het opgeloste puddingpoeder toe. Laat hierna nog 1 minuut doorkoken onder voortdurend roeren
4. Leg een volledige speculaas op de bodem van het glaasje
5. Doe de rest van de speculaaskoekjes in een plastic zakje en ga er met een deegroller over of breek in kleine stukjes
6. Giet de pudding in de glaasjes op het speculaasje en strooi er de resterende koekjes over. Laat in de koelkast volledig afkoelen
7. Werk af met een toefje slagroom

Bron: eigen creatie

PANNENKOEKEN MET GEBAKKEN KANEELAPPELTJES

Ingrediënten: 4 personen

- 2 appels, geschild
- 1 ei
- 250 ml volle melk
- 100 g bloem
- Snuifje zout
- 40 g margarine
- 2 koffielepels kaneel
- Eventueel extra suiker

Bereiding:

1. Schil de appels en snijd deze in grote schijven
2. Klop het ei los. Meng met de helft van de melk en de gezeefde bloem. Roer goed tot er geen klonters meer zijn. Voeg dan de rest van de melk toe en het zout. Roer tot een homogeen beslag
3. Smelt de helft van de margarine in een pan en bak de appelschijfjes met kaneel. Zet opzij
4. Verhit de pan en bak de pannenkoeken met de rest van de margarine. Houd ze warm onder een bord
5. Serveer de pannenkoeken met de appeltjes en kaneel. Voeg eventueel extra suiker naar smaak toe

Bron: eigen creatie

CHOCOLADE NOTEN CAKE

Ingrediënten: 4 personen

- 100 g havermout
- 100 g amandelmeel
- 3 eieren
- 2 bananen
- 5 g bakpoeder (1 koffielepel)
- Honing naar smaak
- 100 g gemengde noten
- 60 g chocolade (melk of puur)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een cakevorm met een stuk bakpapier. Dit is belangrijk om de cake er mooi in zijn geheel uit te krijgen
2. Mix de havermout, amandelmeel, eieren, bananen en bakpoeder tot een glad beslag. Breng op smaak met honing
3. Hak de noten en chocolade in stukken en schep dit door het beslag. Schenk het beslag in de cakevorm en zet hem 40 tot 50 minuten in het midden van de oven
4. De cake is klaar indien er geen beslag meer aan uw vork hangt wanneer je erin prikt
5. Laat de cake goed afkoelen alvorens je hem uit de vorm haalt

Bron: https://beaufood.nl/chocolade-noten-cake/

BROODPUDDING

Ingrediënten: 4 personen

- 100 g rozijnen
- 400 g oud wit brood
- 60 g peperkoek
- 1 koffielepel kaneel
- 80 g bruine suiker
- 3 eieren
- 600 ml volle melk
- 100 g witte chocolade
- 10 g margarine (1 eetlepel)
- 15 g bloem (1 eetlepel)
- Bloemsuiker naar smaak

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Laat de rozijnen 5 minuten weken in lauw water
3. Snijd ondertussen het brood en de peperkoek in grove stukken van 2 bij 2 cm. De korstjes kan je gewoon mee versnijden. Doe deze in een mengkom
4. Giet de rozijnen in een vergiet en laat goed uitlekken
5. Voeg de kaneel, suiker, eieren en gewelde rozijntjes toe in de mengkom en schenk de melk erover
6. Roer het mengsel zorgvuldig om, zodat het brood en de peperkoek de melk kunnen absorberen. Blijf mengen tot je een egaal beslag verkrijgt. Er mogen best grotere stukjes brood of peperkoek inzitten
7. Hak de witte chocolade in fijne stukjes met een scherp mes. Meng de chocoladeschilfers en kleine brokjes met het broodbeslag
8. Wrijf de cakevorm in met margarine en bloem
9. Giet het beslag in de bakvorm en bak de cake ongeveer één uur
10. Laat de cake afkoelen en bepoeder het gebak met een beetje bloemsuiker

Bron: eigen creatie

BANANENMILKSHAKE

Ingrediënten: 4 personen

- 2 bananen, in stukjes gesneden
- 400 g vanille-ijs (ong. 8 bolletjes)
- 500 ml volle melk

Bereiding:

1. Doe in een hoge kom de stukjes banaan, het vanille-ijs en de melk
2. Mix met een staafmixer de milkshake tot een romige massa
3. Giet de bananenmilkshake in glazen
4. Het beste is de milkshake koud te serveren

Bron: eigen creatie

TOMATENROOMSOEP MET BALLETJES EN VERMICELLI

Ingrediënten: 4 personen

- 1 kg rijpe tomaten (of gepelde tomaten)
- 100 g ui (1 middelgrote ui)
- 2 teentjes knoflook
- 2 tot 3 eetlepels olijfolie
- 20 g tomatenpuree (2 eetlepels)
- 500 ml water
- 1 blokje bouillon
- 50 g vermicelli
- Kruiden: peper, zout, bieslook, oregano…
- 40 ml room 20% vet

Voor de gehaktballetjes

- 100 g gemengd gehakt
- 10 g ui
- 1 eierdooier
- 1 eetlepel chapelure

Bereiding:

1. Was de tomaten. Verwijder de harde kern en snijd de tomaten in stukjes
2. Pel en snijd de ui en knoflook in fijne snippers. Fruit deze zachtjes in de olijfolie. Schep er de tomatenpuree en blokjes tomaat door

3. Voeg 500 ml water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Draai hierna het vuur lager. Leg het deksel op de pan en laat 15 tot 20 minuten sudderen
4. Maak de balletjes terwijl de soep kookt. Pel en snijd opnieuw een ui en fruit deze lichtjes aan. Meng deze vervolgens met het gemengd gehakt, de eierdooier en de chapelure in een ruime kom om er vervolgens kleine balletjes van te rollen
5. Pureer de soep met een staafmixer en voeg de balletjes en de vermicelli toe aan de soep
6. Laat 5 minuten doorkoken
7. Breng op smaak met kruiden en werk af met de room

Bron: eigen creatie

CROQUE MADAME

Ingrediënten: 4 personen

- 8 sneetjes toastbrood
- 4 sneetjes belegen kaas
- 4 sneetjes ham
- 20 g margarine (2 eetlepels)
- 4 eieren
- Peper en zout
- Eventueel een slaatje bestaande uit tomaten, komkommer, maïs, salade, paprika… met wat vinaigrette

Bereiding:

1. Beleg 4 sneetjes toastbrood elk met een plakje kaas en ham. Dek af met de rest van het brood
2. Besmeer boven- en onderzijde van het belegde brood met margarine. Bak goudbruin tussen een grill of in een pan tot de kaas begint te smelten
3. Bak vier spiegeleieren in de rest van de margarine en kruid af met peper en zout
4. Haal de croques uit de grill/pan en beleg met een spiegelei. Serveer eventueel met een slaatje en de vinaigrette

Bron: eigen creatie

WENTELTEEFJES

Ingrediënten: 4 personen

- 2 eieren
- 30 g suiker (2 eetlepels)
- 200 ml volle melk
- 8 sneden oud brood
- 40 g margarine (4 eetlepels)
- Suiker naar smaak

Bereiding:

1. Meng de eieren met de suiker en de melk en klop het tot een glad beslag
2. Leg het brood in het mengsel en laat even liggen (niet te lang want dan wordt het brood wak)
3. Doe wat margarine in de pan en zet het op een matig vuurtje. Wanneer de margarine gesmolten is, leg het brood erin. Dikke sneden moeten 4 minuten bakken aan elke kant, dunne sneden 2 minuten aan elke kant
4. Bestrooi rijkelijk met suiker naar smaak

Bron: eigen creatie

PASTA MET PESTOROOMSAUS EN GEBAKKEN SPEK

Ingrediënten: 4 personen

- 500 g tagliatelle
- 250 ml room
- Half groentebouillonblokje
- 200 ml water
- 100 g pesto (groene of rode)
- 150 g Parmezaanse kaas (in schilfers)
- Peper en zout
- 200 g spekblokjes
- 10 g margarine (1 eetlepel)

Bereiding:

1. Kook de tagliatelle gaar in licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Breng de room in een steelpannetje aan de kook. Voeg het bouillonblokje en 200 ml water toe. Laat 2 minuten inkoken. Voeg de pesto en de helft van de parmezaanschilfers toe en kruid af
3. Bak de spekblokjes in de margarine krokant
4. Giet de pasta af en meng met de saus. Verdeel de pasta met saus over de borden en werk af met de spekblokjes en de rest van de parmezaanschilfers

Bron:
https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/12500/tagliatelle-met-pesto + eigen aanvullingen

HAMBURGER MET PUREE EN BROCCOLI

Ingrediënten: 4 personen

- 800 g aardappelen, geschild
- 800 g broccoli
- 4 hamburgers naar keuze
- 70 ml margarine
- Kaassaus poeder (bv. Knorr)
- Gemalen kaas naar smaak
- 150 ml volle melk
- 2 eieren
- Kruiden: peper, zout en nootmuskaat

Bereiding:

1. Schil de aardappelen en snijd in 2. Kuis ook de broccoli en snijd in stukken
2. Kook of stoom de aardappelen en de broccoli tot ze gaar zijn (wanneer je er vlot met een vork kan inprikken, ongeveer 20 minuten)
3. Bak de hamburgers in 2 eetlepels margarine terwijl je de kaassaus bereidt zoals op de verpakking aangegeven. Voeg hier nog extra gemalen kaas aan toe tot gewenste consistentie is bereikt. Kruid af naar smaak
4. Bereid hierna ook de puree: plet de aardappelen en voeg de melk, eieren en overige margarine toe. Kruid af naar smaak
5. Giet de kaassaus ruim over de puree, hamburger en/of broccoli

Bron: eigen creatie

NOTITIES

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

14009 - maart 2021

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.