

Voeding en ziekte

Ziek zijn is topsport!

Tijdens ziekte verbruikt het lichaam meer essentiële voedingsstoffen en energie in vergelijking tot periodes dat het lichaam niet ziek is. Ziekte is vergelijkbaar met topsport. Daar komt bij dat de ziekte het eetpatroon kan verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid, benauwdheid, emoties en minder maaltijden rondom onderzoeken zijn extra redenen om minder te eten. De kans op gewichtsverlies, maar ook een onvolwaardige voeding, tijdens ziekte is dus groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, dit is snel opgebruikt.

Ondervoeding:

Door gebruik van onvoldoende voedingsstoffen ontstaat er een situatie van ondervoeding in het lichaam. Dit heeft allerlei nadelige invloeden op het ziekteproces.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Verlaging van de weerstand, waardoor eerder complicaties ontstaan.
- Verslechtering van de wondgenezing.
- Afname van spiermassa, waardoor herstel na ziekte vertraagd is.
- Afname van kwaliteit van leven.

Ondervoed of niet? Let op het gewicht.

Niet alleen het gewicht is een maat voor de voedingstoestand. Ook het verschil in gewicht en de samenstelling van het lichaam is van belang. Vuistregels die gehanteerd worden:

- Ongewenst gewichtsverlies; meer dan 5% in 1 maand of meer dan 10% in het afgelopen half jaar.
- Lage BMI (Body Mass Index). Hoe groot is de verhouding van uw lichaamslengte ten opzichte van uw lichaamsgewicht.

Indien u veel vocht vasthoudt (bijvoorbeeld bij dikke enkels) dan moet het gewicht hiervoor aangepast worden.

Bij mensen die gezond zijn, veel bewegen en afvallen, wordt vooral lichaamsvet verbrand, dit is goed, meestal. Bij mensen die ziek zijn wordt de stofwisseling veranderd, zodat niet alleen het vet, maar ook de spiermassa en de organen verbruikt worden, dit in gelijke delen. Gevolg is dat bij een kilo gewichtsverlies tijdens ziekte een pond vet en een pond spiermassa en orgaanmassa wordt ingeleverd. Dit heeft direct tot gevolg dat de voedingstoestand negatief beïnvloed wordt en dat herstel na ziekte negatief wordt beïnvloed. Zo kan ook iemand met een hoge vetmassa, bij gewichtsvermindering tijdens ziekte snel in een slechte voedingstoestand komen.

Wat heeft u dagelijks aan voeding nodig?

Door gebruik te maken van een goed samengestelde voeding, maakt u gebruik van alle essentiële voedingsstoffen, dus ook vitamines en mineralen. Op deze manier kunt u herstel bij ziekte positief beïnvloeden.

Een goede voeding bestaat minimaal uit:

- 3-4 sneden (volkoren)brood, of een vervanging in de vorm van pap, beschuit of knäckebröd
- (dieet)halvarine, (dieet)margarine of roomboter om het brood te besmeren en een (dieet)margarine, (dieet)bak en braadvet of plantaardige olie voor de bereiding van de warme maaltijd
- 6 eiwitrijke broodbeleggingen, bijv. (smeer)kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas
- 3 bekertjes / schaaltjes melk of melkproduct
- 2 porties fruit of glazen vruchtensap
- 100 gram (mager) vlees, (vette) vis, kip of vegetarische vervanging
- 3 aardappelen of 3 lepels (zilvervlies)rijst, (volkoren)macaroni, (volkoren)spaghetti of mie
- 3 - 4 opscheplepels gekookte of rauw groente
- minimaal 1,5 - 1,7 liter totaal vocht

Toch ondervoed?

Ondervoeding is vervelend.

Voor het voorkomen of behandelen van ondervoeding is specialistische hulp nodig. Indien u vragen heeft over uw voedingstoestand of u merkt dat eten steeds vaker een gevecht is, laat u dan doorverwijzen naar een diëtist. Dit kan via de specialist of de gespecialiseerd verpleegkundige.

De diëtist kan u helpen om weer in een goede voedingstoestand te komen, door gebruik te maken van normale voedingsmiddelen of, indien daar aanleiding toe is, door gebruik te maken van specifieke dieetproducten.