

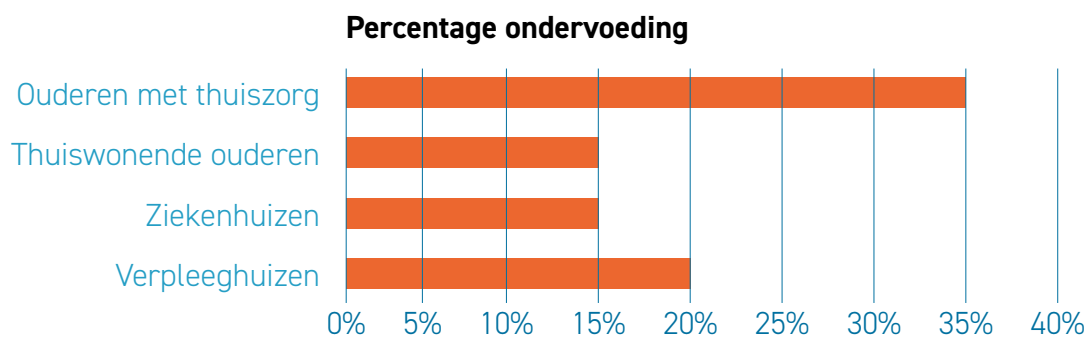
Ondervoeding bij kwetsbare mensen juist nu een probleem



Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Schakel altijd een diëtist in
als er een vermoeden van
ondervoeding bestaat

Met de huidige maatregelen om het coronavirus (COVID-19) in te dammen, vrezen diëtisten dat het probleem van ondervoeding bij kwetsbare groepen groter zal worden. Met name ouderen moeten het doen met minder zorg en aandacht van familie, bekenden en burens. Een goede voedingstoestand heeft nu extra aandacht nodig.



Figuur: hoe vaak komt ondervoeding al voor? (cijfers vóór COVID-19)

Gevolgen ondervoeding

- Verminderde weerstand
- Verlies van spiermassa en spierkracht
- Een slechtere functionaliteit (lopen, evenwicht, kracht)
- Lange ziekenhuisopname
- Slechtere conditie
- Meer kans op complicaties
- Een hogere sterftkans

Optimale aandacht voor ondervoeding speelt een rol in de preventie van een besmetting met COVID-19 én in de behandeling van patiënten met COVID-19. Ondervoeding kan het infectierisico verhogen en het herstel vertragen. Wij roepen je dan ook op juist nu extra alert te zijn op (het ontstaan van) ondervoeding.

Kwetsbare groepen met een verhoogd risico op ondervoeding

- Mensen van 70 jaar en ouder
- Mensen met een verminderde afweer
- Mensen met een chronische ziekte zoals diabetes mellitus, hart- en vaatziekten, longziekte (bijvoorbeeld astma of COPD) ernstige nierziekte
- Mensen die in thuisquarantaine moeten

Ondervoeding herken je door:

- Kleding die ruimer zit, een horloge dat lossers om de pols zit, een riem die een gaatje strakker moet
- Gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is (ook bij overgewicht)
- Minder eten dan normaal
- Verminderde eetlust
- Verminderde functionaliteit; een trap van 15 treden niet meer op en af kunnen lopen zonder te rusten of niet meer 5 minuten (buiten) kunnen lopen zonder te rusten

Zie ook **Determinanten van ondervoeding bij ouderen**

Screen op ondervoeding met de juiste screeningstool

- bij thuiswonende ouderen met **SNAQ⁶⁵⁺**
- bij bewoners van verpleeg en verzorgingshuizen met **SNAQ^{RC}**

Op tijd herkennen van (risico op) ondervoeding

Wat kun je als zorgverlener doen?

- Geef informatie over de gevolgen van te weinig eten en het belang van voldoende eiwit en energie in de voeding
- Geef globale voedingsadviezen: producten met veel eiwit (zoals vlees, vis, ei, vleesvervangers, zuivelproducten), volle producten, dubbel broodbeleg en extra eetmomenten
- Bespreek of een andere maaltijdvoorziening mogelijk en wenselijk is
- Wijs op de website **Goed gevoed ouder worden** en **voedingscentrum.nl** voor aanvullende adviezen en zelftesten

Wanneer schakel je de diëtist in voor je patiënt?

- Je patiënt is opgenomen geweest in het ziekenhuis voor COVID-19, ook als deze patiënt overgewicht/obesitas heeft.
- Uitslag screening is (risico op) ondervoeding of je patiënt is onbedoeld 4 kilo of meer afgevallen
- Je patiënt eet minder door benauwdheid, misselijkheid of een slechte eetlust
- Je patiënt heeft meer dan een week klachten van diarree en/of misselijkheid

COVID-19 patiënten

Voor patiënten (eventueel in thuisquarantaine) is het verbeteren of in stand houden van een goede voedings-toestand van groot belang voor het herstel én het voorkomen van de noodzaak tot opschalen van zorg.

De ervaring die nu is opgedaan leert dat de patiënten een slechte voedingsinname hebben; ze zijn vaak te ziek om te eten. Daarnaast is het van belang om aandacht te hebben voor de gastro-intestinale klachten die bij ongeveer 20% van de COVID-19 patiënten voorkomt.

COVID-19 patiënten die ontslagen worden uit het ziekenhuis zijn ondervoed, ook mensen met overgewicht/obesitas.

Schakel hierbij altijd de diëtist in!