

Transmuraal nieuws: Per september 2013 is onze praktijk een nauwere samenwerking aangegaan met het geaccrediteerde slaapcentrum in het LUMC. Wij zijn verheugd dat de samenwerking tussen tweede- en eerstelijnszorg wordt geïntensiveerd.

Inhoudelijk

Een paar kilo gewichtsverlies valt vaak niet op of wordt niet als risicovol beschouwd. Toch kan er sprake zijn van (een risico op) ondervoeding als het *onbedoeld* gewichtsverlies is. Bij ziekte gaat 70-80% van het gewichtsverlies ten koste van de spiermassa, *ook bij mensen met overgewicht*. Spierafbraak gaat samen met verlies van kracht, mobiliteit en zelfredzaamheid. Het lichaam komt in een katabole toestand, wat het genezingsproces tegenwerkt en de kwaliteit van leven daalt. De kans op een langere opnameduur of meerdere behandelingen neemt toe bij ondervoeding, en daarmee nemen ook de kosten toe.

Het ontstaan van ondervoeding kan verschillende onderliggende oorzaken hebben, zoals verminderde eetlust, eenzaamheid, depressie of ziekte zoals chronische longziekten, kanker of een slecht gebit. Een in Nederland veelgebruikt hulpmiddel bij het vaststellen van (het risico op) ondervoeding is de SNAQ. Het is geen tool om de diagnose ondervoeding te stellen, maar geeft wel een indicatie.

Column: Komt een man/vrouw bij de diëtist...

In het column worden grappige, eigenaardige, dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven. Het kan zijn dat u de patiënt herkent uit uw praktijk, echter het beschreven verhaal kan evenwel op toeval berusten.

Een vrouw van middelbare leeftijd komt op het spreekuur. Haar klacht is dat ze in het afgelopen jaar 5 kg is afgevallen. Haar BMI is nu 20. Kleren zitten wijder en ze krijgt reacties uit haar omgeving dat ze er niet goed uitziet. Dit is de voornaamste reden dat zij graag weer die 5 kg erbij zou willen hebben.

Bij navraag blijkt mevrouw COPD te hebben. Nu komt er ook uit dat zij snel kortademig is en na een grotere inspanning uitgeteld is. Zij geeft aan dat ze op zulke momenten een verminderde eetlust heeft.

De voeding werd doorgenomen en het blijkt dat mevrouw op goede dagen op 150% van haar basaal metabolisme zit. Zij gebruikt 84 gram eiwit. Dit lijkt op het eerste gezicht voldoende.

Echter mevrouw heeft een ernstige vorm van COPD en dan kan de energiebehoefte verhoogd zijn met 170 tot 200% van het basaal metabolisme. Mevrouw gebruikt volgens de berekening wel voldoende eiwit.

Ondanks de ruime energie-inname van mevrouw blijkt dat deze toch niet dekkend is. De mogelijkheden in de voeding worden met mevrouw bekeken, het gebruik van aanvullende (drink)voeding wordt niet uitgesloten. Ook zou een beweegprogramma gericht op COPD goed zijn om de spiermassa te behouden of nog wat te vergroten.

Bij ziekte is de energiebehoefte verhoogd, terwijl de eetlust vaak verminderd is.. Dit kan resulteren in ondervoeding!

Wist u dat....

- ✓ Dat in 2014 samen met de Havenapotheek een interventie zal worden gestart t.a.v. het screenen op ondervoeding.
- ✓ Onze diëtisten allen de specialisatie Voeding en COPD hebben.
- ✓ De vergoeding voor dieetadvisering in 2014 t.o.v. het afgelopen jaar ongewijzigd blijft.

<h1 style="margin: 0;">SNAQ</h1> <p style="margin: 0; font-weight: normal;">Short Nutritional Assessment Questionnaire</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Bent u onbedoeld afgevallen? Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden Meer dan 3 kg in de afgelopen maand 	 
<ul style="list-style-type: none"> • Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt? 	
<ul style="list-style-type: none">  geen actie  2 x per dag een tussenmaaltijd  2 x per dag een tussenmaaltijd en behandeling van een diëtist 	

Lekker slot: Bruschetta met feestelijke ragout (voorgerecht)

Ingrediënten (4 personen)

3 el vloeibare margarine (met roombotersmaak) – 250 gram gemengde paddenstoelen, fijngesneden – 2 bosuitjes, fijngesneden – 3 el bloem - een klein scheutje sherry – 2 dl bouillon (smaak naar wens) – een scheutje halfvolle kookroom - versgemalen peper – 2 (meergranen) pistoletjes, gehalveerd – 2 el olijfolie – teentje knoflook - peterselie

Bereidingswijze

Verhit de margarine. Fruit hierin de paddenstoelen en bosui. Voeg de bloem te en laat dit onder roeren licht kleuren. Blus af met sherry. Voeg 1/3 deel van de bouillon toe, breng aan de kook en roer de ragout goed, zodat er geen klontjes ontstaan. Voeg onder voortdurend roeren scheutje voor scheutje bouillon toe, totdat er een ragout ontstaat die op de achterkant van de lepel een mooi dun laagje achterlaat. Voeg tenslotte en klein scheutje halfvolle kookroom toe.

Doe de olie in een kom, pers het teentje knoflook uit in de olie. Knip de peterselie fijn en voeg toe aan de olie. Smeer de pistolethalfjes in met de olie. Rooster het brood onder de grill aan beide zijden totdat dit goudgeel kleurt.

Serveer de knapperige bruschetta met een schep warme ragout direct. Garneer desgewenst met wat verse peterselie.

Eet smakelijk!