

Wat weet jij van ondervoeding?

Wat is ongewild afvallen of ondervoeding?

Bij ondervoeding krijg je minder voedingsstoffen binnen dan je lichaam nodig heeft. Je verliest dan niet alleen vetvoorraad, maar ook spiermassa. En je valt vaak af zonder dat je het wilt. Dat verzwakt je.

Bij wie komt ondervoeding het vaakst voor?

Ondervoeding komt met name voor bij **ouderen** en bij ziekte. Bij **kanker** is het risico op ondervoeding sterk vergroot.

Ondervoeding bij patiënten met kanker

- Bij patiënten met kanker is **20% tot 75%** van de patiënten ondervoed.

Ondervoeding bij ouderen

- Bijna **één op de tien** thuiswonende ouderen is ondervoed.
- Bij kwetsbare ouderen is dat zelfs **één op de zes**.
- Bij ouderen met thuiszorg is dat zelfs **vier op de tien**.

Ondervoeding bij mensen opgenomen in het ziekenhuis

- **38%** van de geriatriepatiënten.
- **33%** van de oncologiepatiënten.
- **27%** van de patiënten op interne geneeskunde.
- **27%** van de patiënten op gastro-enterologie (maag, darm, lever).
- **14%** van alle patiënten.

Bron: Kruizenga H, van Keeken S, Weijs P, Bastiaanse L, Beijer S, Huisman-de Waal C, Jager-Wittenaar H, Jonkers-Schuitema C, Klos M, Remijnse-Meester W, Witteman B, Thijs A. Undernutrition screening survey in 564,063 patients: patients with a positive undernutrition screening score stay in hospital 1.4 d longer. Am J Clin Nutr. 2016 Apr;103(4):1026-32.

Wat zijn de gevolgen van ondervoeding?

- Afname algehele conditie
- Negatief effect op medische behandeling
- Minder goede wondgenezing
- Langere ziekenhuisopname
- Achteruitgang afweer/immuunsysteem
- Afname zelfredzaamheid
- Afname evenwicht en mobiliteit
- Hoger risico op vallen en fracturen
- Toename vermoeidheid
- Afname kwaliteit van leven

Het risico op vroegtijdig overlijden neemt bovendien toe als ondervoeding te laat wordt vastgesteld en niet wordt behandeld.

Bronnen: Zügül Y, van Rossum C, Visser M. Prevalence of Undernutrition in Community-Dwelling Older Adults in The Netherlands: Application of the SNAQ65+ Screening Tool and GLIM Consensus Criteria. Nutrients 2023;15(18):3917. — NRS 2002 - Nutritional Risk Screening

Meer ouderen, meer ondervoeding

In 2040 zijn er naar verwachting **4,8 miljoen 65-plussers**. Met als gevolg dat het aantal ouderen met (ernstige) ondervoeding zal toenemen.

Bron: CBS, kernprognose 2022-2070

Meer kanker, meer ondervoeding

Ongeveer **50% van alle Nederlanders** krijgt op enig moment in hun leven de diagnose kanker. Bovendien is **80%** van alle patiënten met kanker **ouder dan 60 jaar**. Met als gevolg dat ook het aantal patiënten met kanker dat ondervoed is fors zal toenemen.

Bron: NKR/IKNL

Aantal cliënten in de eerste lijn

In 2022 werd **15%** van de cliënten binnen de eerstelijns diëtetiek behandeld voor onbedoeld gewichtsverlies en **8%** voor ondervoeding. **Negen van de tien** cliënten werd hierbij verwezen door de huisarts.

Bron: Dronkelaar, C. van, Meijer, W. Infographic. Cliënten met onbedoeld gewichtsverlies of ondervoeding bij de diëtist in 2020, 2021 en 2022. Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn. Utrecht: Nivel, 2024.

De juiste voeding bij ziekte of ouderdom?

De diëtist weet het beslist.