

→ Paywall still there? Try archive.today

**DAGBLAD** VAN  
**NOORDEN** HET

CONTACT DIGITALE KRANT SERVICE

Voor Net | Mijn g Groi Dre Vir Cul Sp W Mer Life Ecoi Poc ZOEKEN SE/

# Helpt risicopatiënten kamp bij intake diëtist met zware ondervoeding. Onderzoeker Hanzehogeschool Groningen: 'Echt shocking'

Stef Altena · Gisteren, 17:02 · Groningen Deel dit artikel





Ondervoeding ligt vooral op de loer bij zieke mensen.

**De helft van de volwassenen die vanwege ondervoeding of risico daarop naar de diëtist moet, blijkt er op het moment van de verwijzing veel slechter aan toe te zijn dan gedacht. De helft valt in de categorie zwaar ondervoed.**

Dit blijkt uit de tussentijdse resultaten van onderzoek door de Hanzehogeschool Groningen, voedingsfabrikant Nutricia en bijna 30 diëtistenpraktijken in Nederland.

De onderzoekers keken naar bijna 200 patiënten die werden doorverwezen naar de diëtist omdat ze een verhoogd risico liepen op ondervoeding. Van hen bleek 72 procent al daadwerkelijk ondervoed te zijn en de helft was er zo slecht aan toe dat ze in de categorie zwaar ondervoed vielen. „Dat is een veel groter percentage dan we hadden verwacht”, zegt Harriët Jager-Wittenaar, lector Malnutrition and Healthy Ageing aan de Hanzehogeschool Groningen. „Het is echt shocking.”

**6 KILO IN EEN HALF JAAR**

Er is gekeken naar volwassenen die een groot risico op ondervoeding lopen of al ondervoed zijn. Ze werden door bijvoorbeeld de huisarts doorverwezen naar de diëtist vanwege ongepland gewichtsverlies van 3 kilo in een maand of 6 kilo in een half jaar. „Dat klinkt misschien als weinig gewichtsverlies, maar het is een goede indicator dat er een groot risico is op ondervoeding”, zegt Jager-Wittenaar.

Vaak betreft het mensen met weinig eetlust als gevolg van ziektes als kanker en maag-darmproblemen. „Het brood smaakt ze bijvoorbeeld niet meer en dan besluiten ze om een bakje vla te nemen”, zegt Jager-Wittenaar. „Maar dat staat in geen verhouding tot boterhammen met kaas en vlees, als je het hebt over eiwitten en calorieën.”

## VEEL IMPACT

Krijg je daar te weinig van binnen, dan zorgt dit al snel voor gewichtsverlies, waarvan de helft door de afname van spieren. Als de spierkracht afneemt, leidt dit al snel tot een mindere conditie en afweer. „Het hele functioneren neemt af en de kwaliteit van leven wordt minder”, zegt Jager-Wittenaar. „Ondervoeding heeft ongelooflijk veel impact. Krijg je te weinig binnen, dan heb je ook niet genoeg energie om boodschappen te doen en om eten klaar te maken, wat de ondervoeding alleen maar versterkt.”

In heel veel gevallen is ondervoeding volgens de onderzoeker te voorkomen. „Door goed op te letten en met de juiste adviezen kun je veel ellende voor zijn”, zegt Jager-Wittenaar. „Patiënten moeten zich in een vroeger stadium bewust worden van de gevaren die ze lopen op ondervoeding. Ga regelmatig op de weegschaal staan om te zien of je niet te snel afvalt. Gaan ringen en kleding lossen zitten, dan is dat ook een indicatie dat je afvalt.”

## BEHANDELING

Met adviezen door de diëtist en simpele interventies als eiwitrijke toetjes en andere eiwitrijke producten kan volgens haar veel ellende worden voorkomen. Ondervoeding wordt nog te vaak niet herkend, stelt Jager-Wittenaar, die er op wijst dat meer dan een op de vijf patiënten in ziekenhuizen, zorginstellingen en thuiszorg ondervoed is. „Iedereen heeft wel iemand in de naaste omgeving die ondervoed is of is geweest.”

Op de Hanzehogeschool Groningen wordt extra aandacht besteed aan het thema. In Jager-Wittenaars onderzoeksprogramma wordt gewerkt aan een regionale aanpak voor het vroegtijdig herkennen van dreigende ondervoeding, zodat er op tijd een behandeling kan worden gestart.

---

## NET BINNEN

---

### MEPPEL

Automobilist gewond bij ongeluk op  
A32 bij Meppel

GRONINGEN

---

### SPORT

FC Twente bevestigt komst Joseph  
Oosting uit Emmen als nieuwe trainer

---

### GRONINGEN

Raad van State steunt bouw windpark  
Delfzijl

## DVHN WEBSHOP

---



Meer van de DVHN webshop

## LAATSTE NIEUWS

---





MEPPEL

## Automobilist gewond bij ongeluk op A32 bij Meppel



SPORT

FC Twente bevestigt komst Joseph Oosting uit Emmen als nieuwe trainer



GRONINGEN

Raad van State steunt bouw windpark Delfzijl



GRONINGEN

Kijk hier live: debat in Tweede Kamer over rapport parlementaire enquête gaswinning



DRENTHE

Ondanks regen toch zo'n 180 paarden op eerste voorjaarsmarkt in Zuidlaren





#### NOORDENVELD

**Automobilist gewond bij botsing met boom in Nieuw-Roden**



#### BINNENLAND

**Taalpolitie: geen 'jongens en meisjes' meer in de klas**



#### COEVORDER COURANT

**Ab en Diny Vredeveld uit Coevorden zijn 65 jaar getrouwd. 'Hij mocht me op de trein zetten terug naar Nieuw-Amsterdam'**



#### SPORT

**Ajax-scout Henk Veldmate keert terug bij FC Groningen, maar niet als technisch manager**



#### MEPPEL

**227 inschrijvers voor 40 woningen van Knarrenhof in Meppel**

**DVHN**

**Krant**

**Digitale  
producten**

**Nieuwsbrieven**

**Krantenarchief**

**SERVICE**

**Contact voor  
abonnees**

**Contact met  
de redactie**

**Abonneren**

**Losse krant  
kopen**

**ADVERTEREN**

**Aangeboden**

**Commerciele  
content**

**Krant en online**

**Familieberichten  
opgeven**

**STATEMENTS**

**Algemene  
voorwaarden**

**Disclaimer**

**Cookieverklaring**

**Cookievoorkeuren**

**Privacyverklaring**

Mediahuis  
Noord

Bezorger  
worden

Familieberichten  
bekijken

Mediahuis  
Noord  
Grafisch  
Bedrijf

Vakantieservice  
Webshop

Nieuws in de  
klas

**DAGBLAD** VAN  
**NOORDEN** HET

