

Met een centimeter en weegschaal ondervoeding te lijf?

Deze nieuwsbrief gaat over de bruikbare meetinstrumenten om gezondheidsrisico's bij ondergewicht of ondervoeding vast te stellen. Een van deze meetinstrumenten is de SNAQ. De SNAQ maakt een onderverdeling in mensen jonger dan 65 jaar en 65+ers.

Daarbij wordt uitgegaan uit van de volgende vragen bij mensen **jonger dan 65 jaar**:

- Is er sprake van gewichtsverlies en zo ja hoeveel (risico vanaf > 5%)
- BMI bepalen (risico vanaf BMI < 20)
- Is er sprake van ondervoeding (dus wat is de voedingsintake)

Voor mensen **ouder dan 65 jaar** gelden de volgende criteria

- Gewichtsverlies > 4 kg
- Armomtrek < 25 cm
- Eetlust en functionaliteit (voedingsintake o.a.)

Wat zijn de risicogroepen?

Mensen met onbedoeld gewichtsverlies

- Vragen SNAQ ≥ 65 jaar of criteria ondervoeding <65 jaar.
- Gebruikelijke gewicht cliënt en gewichtsverloop
- Gevolgen snel gewichtsverlies bespreken

Mensen met een te laag lichaamsgewicht

- Optimaal gewicht berekenen (BMI 22-28 \geq 65 jaar en BMI 20-25 < 65 jaar)
- Armomtrek bepalen
- Indien mogelijk (tweede lijn) FFMI (vet vrije massa index) bepalen
- Gevolgen (te) laag gewicht bespreken

De diëtist kan voor uw patiënt een voedingsberekening maken zodat nog beter beoordeeld kan worden of er sprake is van ondervoeding. Ook kan de diëtist praktische tips en handreikingen doen voor uw patiënt zodat de voeding weer opgebouwd kan worden. Vooral in een vroeg stadium is het belangrijk op tijd een voedingsbeoordeling te maken, patiënten kunnen dan nog vrij makkelijk hun voeding aanpassen omdat ze nog niet zo vermoeid cq uitgeput zijn.

De diëtist zal daarbij:

- Verminderde intake van voeding middels een voedingsberekening bekijken
- Voeding beoordelen op de invloed op maag en darmklachten.
- De zelfredzaamheid bij de maaltijd(bereiding) bespreken
- Bijkomende klachten bespreken

Heeft u nog vragen over ondervoeding u kunt ons hier altijd over raadplegen!

Wij zijn te bereiken op: **030 656 10 33** of info@dietistenpraktijk-balans.nl