

Diëtetiek
040 286 4050

Wat is decubitus?

In de volksmond wordt decubitus 'doorliggen' genoemd. Bij decubitus is voeding een speciaal aandachtspunt om het herstel te bevorderen en de decubituswonden te genezen. Het gaat bij decubitus vooral om:

- Eiwitten: zorgen voor opbouw en behoud van spieren en huidweefsel en zorgen voor afweer tegen infecties.
- Energie: zorgt voor genezing van decubituswonden. Het genezingsproces kost extra energie.
- Vitamines en mineralen: zijn nodig voor het algeheel functioneren van het lichaam en voor de opbouw van weefsels.
- Vocht: is van belang bij de genezing van decubitus. Een uitgedroogde huid verliest zijn elasticiteit, heeft een verminderde doorbloeding en wordt hierdoor kwetsbaar en gevoelig. Dit kan leiden tot verslechtering van de decubitus.

Dieetrichtlijnen

Hieronder vind je een overzicht van algemene richtlijnen die gebruik kunnen worden bij decubitus. Heb je nierproblemen overleg dan met je arts of je onderstaande adviezen kunt gebruiken.

Eiwitrijke producten

Gebruik eiwitrijke producten in jouw voeding zoals:

- **Zuivelproducten**
 - Melk, karnemelk, chocolademelk, allerhande soorten yoghurt, pap, vla, pudding, kaas: als beleg op brood en blokjes kaas voor tussendoor.
 - Kwark, ijslandse yoghurt (Skyr), Danone hipro, Breaker, Melkunie producten en Optifit (Aldi).
 - Deze producten bevatten 3 x zoveel eiwit.
 - Daarnaast zijn er tegenwoordig veel eiwitrijke producten te verkrijgen (melkproducten, reepjes, whey eiwitpoeder)
- **Vleesproducten**

Alle soorten vlees, vis en gevogelte bij de warme maaltijd, vleeswaren voor op brood, vlees- of vissalades voor op toastjes/brood, stukjes vlees voor tussendoor (bijvoorbeeld worst), vis uit blik (tonijn, zalm). *Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, zie www.voedingscentrum.nl.*
- **Producten gemaakt van eieren**

Gebakken eieren, gekookte eieren, roereieren, eiersalade en omelet.

Energierijke producten

Zorg voor voldoende energie (calorieën) in je voeding. Blijft je gewicht stabiel dan krijg je voldoende energie binnen. Mocht je afvallen dan zijn onderstaande producten goed om op een makkelijke manier extra calorieën binnen te krijgen. Het is namelijk belangrijk dat je voldoende energie binnenkrijgt zodat de eiwitten als eiwitbron gebruikt kunnen worden en niet als energiebron ingezet gaan worden.

- **Volvette zuivelproducten**
 - Volvette kaas (48+), volle melk, vla, volle yoghurt, koffie verkeerd, anijsmelk, milkshake, halfvolle en volle kwark, yoghurt drank en chocolademelk.
 - Broodsmeersels
 - Margarine of roomboter
- **Broodbeleg**

Vette vleeswaren (alle soorten worst, paté, leverkaas, cornedbeef, spek), volvette kaas (48+), chocoladepasta, pindakaas, vis uit blik (tonijn, zalm).
- **Tussendoortjes**
 - Beschuit, cracker, knäckebröd of sneetje brood met margarine of roomboter en beleg, plak ontbijtkoek, sneetje krentenbrood met margarine of roomboter.
 - Schaaltje pap, vla, (vruchten)kwark, (vruchten)yoghurt, glas melk,
 - Chocolademelk, yoghurt drank.
 - Handje nootjes, studentenhaver of rozijnen, rolletje vlees, blokje kaas of stukje worst.
- **Producten om ergens aan toe te voegen**
 - Klontje boter in groente, puree, stampot, soep, pap of saus.
 - Ongeklopte slagroom of koffieroom door de koffie, (chocolade)melk of ander melkproduct, milkshake, gebonden soep, saus, groente of puree.
 - Suiker, honing of voedingssuiker door de koffie, thee, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake.

Verdeel de maaltijden met energierijke producten over de dag en gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie tussenmaaltijden.

Vitamine C-rijke producten

Zorg dagelijks voor een ruime hoeveelheid vitamine C in je voeding. Vitamine C uit de voeding helpt mogelijk bij decubitus om wonden te genezen. Ook wordt de kans op infecties aan de decubituswond kleiner. Producten met veel vitamine C zijn:

- Vruchtensap op basis van citrusfruit: sinaasappelsap en grapefruitsap.
- Fruit: alle soorten, maar vooral citrusfruit (sinaasappel, mandarijn grapefruit), kiwi en aardbeien.
- Frisdrank, vruchtendrank of limonadesiroop met veel vitamine C (zie verpakking: minimaal 40 mg. vitamine C per 100 gram/ml).

Zorg dagelijks voor voldoende vocht

Zorg dat je per dag minimaal 1,5 tot 2 liter (10-15 glazen) vocht gebruikt: water en andere dranken, soep en pap. Als een wond veel vocht verliest is het noodzakelijk om meer vocht te gebruiken. Is dit bij jou het geval, overleg dan samen met je diëtist over de hoeveelheid vocht die je dient te gebruiken.

Dieetproducten

Wanneer het moeilijk is om voldoende energie (calorieën) en eiwitten binnen te krijgen, bijvoorbeeld door een slechte eetlust, is het ook mogelijk om dieetproducten te gebruiken. Deze leveren extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op je voeding of deze zelfs gedeeltelijk vervangen.

Er zijn producten in poedervorm die je kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. Het is afhankelijk van de wond van decubitus of je er goed aan doet deze producten te gebruiken. Overleg hierover met je diëtist.

Als decubituswonden genezen zijn is extra eiwit (en energie) niet meer nodig.

Heb je nog vragen

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling:
Diëtik, telefoon 040-286 40 50. Het telefonisch spreekuur is op doordeweeks dagen van 08:30 tot
09:00 uur en van 13:30 tot 14:00 uur.

Met medische vragen kun je terecht bij je behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die028-voedingsadviezen-bij-wonden-en-decubitus/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE028
09-05-2025