



Gelderland-Midden

Ondergewicht

Van ondergewicht is sprake als iemand minder weegt dan goed is voor zijn of haar gezondheid. Voor mensen die te mager zijn, is het niet eenvoudig om aan te komen. Het beste is dit te proberen door het eetpatroon structureel aan te passen. De kans dat het gewicht behouden blijft, is dan het grootst. Vooral belangrijk is om genoeg te eten en vaker iets te eten: ook tussen de maaltijden door.

Ondergewicht of ongewenst afvallen kan worden veroorzaakt door gebrek aan eetlust vanwege een (ernstige) ziekte. Een andere reden kan zijn dat iemand door depressiviteit geen fut heeft om boodschappen te doen, te koken en/of te eten. Soms speelt de leefstijl een rol, bijvoorbeeld wanneer mensen geen tijd nemen om rustig te ontbijten, te lunchen of een warme maaltijd te nuttigen. Maar er zijn ook mensen die gezond zijn en gezond eten en toch erg mager zijn.

Een te laag gewicht kan risico's voor de gezondheid met zich meebrengen. De conditie kan achteruit gaan. Iemand kan zich sneller lusteloos en moe voelen. Het is dan verstandig te proberen aan te komen en zo nodig de hulp in te roepen van de huisarts of diëtist.

Voldoende en vaak eten

Ook voor magere mensen is een voeding met veel vet ongezond. Een 'slagroomkuur' is dus af te raden, ook al omdat vet zwaar op de maag ligt en zo de eetlust afremt. Beter is het voldoende en vaak te eten. Ook voor mensen die aan willen komen, geldt de basisvoeding zoals het Voedingscentrum die aanbeveelt. Deze levert in ieder geval voldoende voedingsstoffen, zoals eiwit, vitamines en mineralen. Voor te magere mensen is het advies ten minste de hoeveelheden basisvoeding aan te houden. Om het gewicht te verhogen, is het verder doorgaans nodig vaker wat tussendoor te eten.

Gezond aankomen

Voor te magere mensen is het vaak moeilijker om een paar kilo aan te komen dan het voor te dikke mensen is om een paar kilo af te vallen. Op gewicht komen is een kwestie van geduld hebben. Het gewicht zal niet omhoog vliegen. Eén kilo erbij in drie tot vier weken is al een goed resultaat. Bij ondergewicht is het van belang heel regelmatig te eten, ook tussen de maaltijden door. Drie hoofdmaaltijden, een paar eetmomenten tussendoor en bijvoorbeeld nog een extraatje voor het slapen gaan, is prima.

Suggesties voor tussendoortjes in het kader van 'gezond aankomen':

- een beschuit, cracker, toast of knäckebröd, besmeerd en belegd met plakjes banaan, appel of aardbeien, brie of (smeer)kaas met tomaat en/of tuinkers, een lepel tonijnsalade, plakjes gebraden rosbief of fricandeau met wat mosterd of chutney, cervelaat- of gekookte worst met plakjes augurk;
- een tosti met kaas, ham en plakjes ananas of appel;
- een mueslibol met kaas;
- een plak ontbijtkoek, voedingsbiscuits zoals Evergreen, Sultana en Switch;
- een glas melk, karnemelk, yoghurt drank, chocolademelk of milkshake;
- een schaalte vla met yoghurt, yoghurt met vruchten, een ijsje;
- een kop soep met stukjes kip of soepballetjes, groente en vermicelli, met een stukje stokbrood.

Tips om de eetlust te bevorderen

De volgende tips bevorderen de eetlust en helpen zo voldoende te eten:

- Maak het eten en de tussendoortjes niet te zwaar en te vet. Te vet eten remt de eetlust, terwijl het juist de bedoeling is elke paar uur iets te eten.
- Friszure gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas vruchtensap of tomatensap of een paar partjes fruit. Ook een kop bouillon een half uur voor de warme maaltijd, kan de trek op gang brengen.

- Zorg voor variatie in smaak (zoet-hartig), in temperatuur (warm/koud), kleur en keuze van ingrediënten en bereidingsmethoden.
- Zorg voor voldoende rust, ontspanning en lichaamsbeweging.
- Zorg voor een goede basisvoorraad boodschappen in huis. Zo is er altijd iets te eten, ook voor tussendoor.

Anorexia, boulimia en andere eetstoornissen

Anorexia nervosa, boulimia en andere eetstoornissen zijn aandoeningen die een speciale behandeling vragen. De gevolgen van sommige eetstoornissen kunnen een levensgevaarlijke situatie opleveren. Voor meer informatie over eetstoornissen: zie de websites www.weet.info, www.proud2Bme.nl en/of www.99gram.nl.

Bron: Het Voedingscentrum Den Haag, www.voedingscentrum.nl .

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.