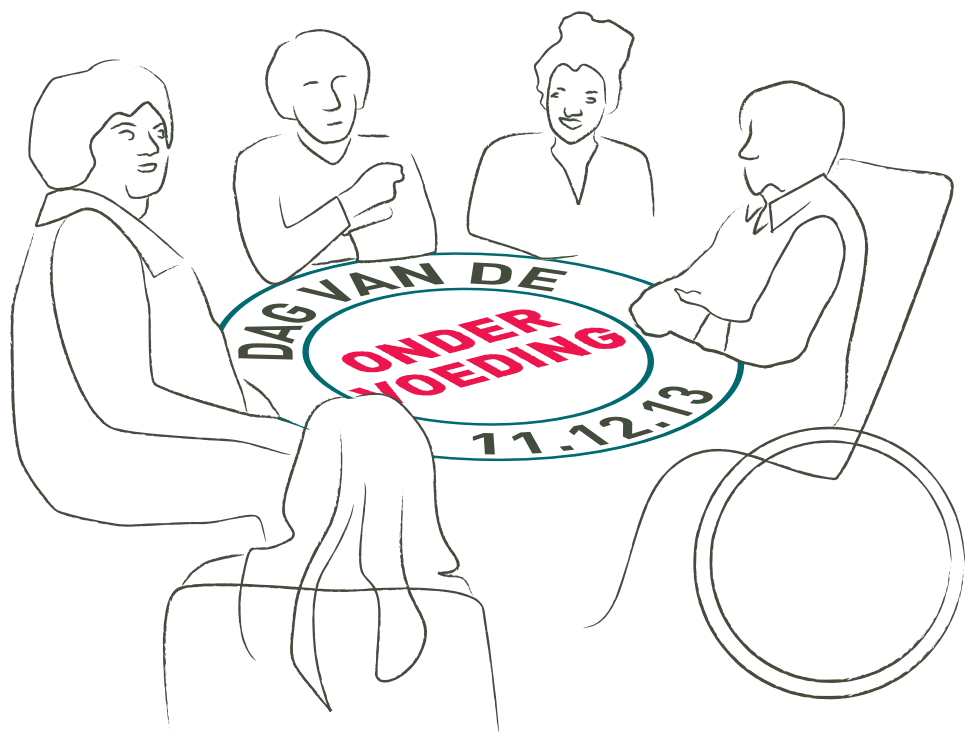


AL DEZE MENSEN KUNNEN ONDERVOED ZIJN



WIST U DAT?



eerstelijns
ondervoedings
instituut

IN NEDERLAND IS 1 OP DE 5 PATIËNTEN ONDERVOED!

Ondervoeding is een groot probleem in Nederland. Uit onderzoek blijkt dat één op de vijf patiënten ondervoed is. Zelfs één op de vier patiënten heeft een risico op ondervoeding. Daarom is er op **11 december 2013** extra **aandacht voor ondervoeding**.

Bij ondervoeding is er sprake van een tekort aan energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen voor uw lichaam. Doordat er sprake is van een tekort kunnen er klachten ontstaan. Door ondervoeding kunt u zich bijvoorbeeld moe en futloos voelen of een verminderde weerstand hebben. Daarnaast kan ondervoeding leiden tot het gebruik van meer medicijnen en stijgt de kans op een ziekenhuisopname.

Wellicht heeft u het zelf in de gaten als u minder bent gaan eten of bent gevallen. Maar het kan ook heel geleidelijk gaan, zonder dat u het merkt.

Het is goed om de volgende vragen voor uzelf te beantwoorden:

- **Is uw kleding de afgelopen maand(en) ruimer gaan zitten?**
- **Moet uw riem een gaatje strakker?**
- **Zit het horloge ruimer om de pols?**
- **Vragen mensen of u bent afgevallen?**
- **Eet u de laatste tijd minder dan voorheen?**
- **Bent u afgevallen terwijl u geen dieet volgt?**

Als u één van de vragen kunt beantwoorden met 'ja', neem dan contact op met een diëtist of met uw huisarts. Zij kunnen samen met u vaststellen of u genoeg eet. Voor meer informatie over ondervoeding en voor een diëtist bij u in de buurt, kijk op www.dagvandeondervoeding.nl.

www.dagvandeondervoeding.nl

