

Ondervoeding op het menu

In Nederland denken we massaal dat ondervoeding ons niet zal overkomen. Uit onderzoek blijkt dat 85% van de Nederlanders zich (bijna) nooit zorgen maakt over ondervoeding.¹ Toch komt ondervoeding vaker voor dan we denken. Wist je dat er in Nederland alleen al honderdduizenden mensen ondervoed zijn?

Bij ondervoeding krijgt het lichaam te weinig of niet de juiste voedingsstoffen binnen ten opzichte van wat het nodig heeft, waardoor iemands gezondheid, functioneren en kwaliteit van leven achteruitgaan.

Ondervoeding kent verschillende oorzaken. In Nederland ontstaat ondervoeding door andere factoren dan in gebieden waar hongersnood heerst. Het is belangrijk om dat onderscheid te maken. Ondervoeding kan acuut ontstaan of er juist langzaam insluipen, bijvoorbeeld door eenzaamheid, verdriet, verminderde eetlust of psychische problemen. Het kan óók het gevolg zijn van een ziekte, bijvoorbeeld kanker, dan spreken we over ondervoeding door ziekte.

Ondervoeding maakt mensen kwetsbaar. Het zorgt voor verminderde conditie, langzamer herstel van ziekte of een behandeling, zoals een operatie, en kan ervoor zorgen dat iemand langer in het ziekenhuis moet blijven of, in het ergste geval, zelfs eerder komt te overlijden.²

Het kan iedereen raken. Jezelf, of iemand die je liefhebt. Jouw moeder, vader, opa, oma, buurman, -vrouw, partner of vriend. Daar kunnen én moeten we iets aan doen.

Ondervoeding in Nederland kan in veel gevallen voorkomen worden. Daarom zetten wij **ondervoeding op het menu**.



Herken (risico op) ondervoeding en kom in actie

- **1 op de 4 à 5 patiënten** in ziekenhuizen, zorginstellingen en de thuiszorg is ondervoed.³
- **38% van de ouderen op de geriatrie afdeling** in het ziekenhuis is ondervoed.⁴
- **>300.000 thuiswonende ouderen** zijn ondervoed.⁵

We kunnen allemaal iets tegen (risico) op ondervoeding doen. Door naar elkaar om te kijken, door het sneller te herkennen, te bespreken en actie te ondernemen.

Wat kun jij doen?

1. **Herken de signalen** van ondervoeding, zoals onverwacht gewichtsverlies, losser zittende kleding of horloge, een boterham die blijft liggen of traplopen dat ineens zwaarder voelt.
2. **Maak het onderwerp bespreekbaar**, ook als het ongemakkelijk voelt.
3. **Vraag hulp aan je omgeving**, een arts, een diëtist of de thuiszorg.

¹ Op basis van onafhankelijk, kwantitatief onderzoek onder 1015 Nederlanders, uitgevoerd door Marktteffect in juli 2025.

² Kruizenga H, Beijer S, Huisman-de Waal G, Jonkers-Schuitema C, Klos M, Remijnse-Meester W. Richtlijn ondervoeding herkenning, diagnosestelling en behandeling van ondervoeding bij volwassenen, Stuurgroep ondervoeding, 2019.

³ <https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/algemene-informatie-en-signalering/>

⁴ Kruizenga H, van Keeken S, Weijs P, et al. Undernutrition screening survey in 564,063 patients: patients with a positive undernutrition screening score stay in hospital 1.4 d longer. The American Journal of Clinical Nutrition 2016; 103(4): 1026-32.

⁵ Zügöl Y, van Rossum C, Visser M. Prevalence of Undernutrition in Community-Dwelling Older Adults in The Netherlands: Application of the SNAQ65+ Screening Tool and GLIM Consensus Criteria. Nutrients. 2023; 15(18):3917. Gecombineerd met de CBS cijfers mensen >65 jaar (2023) en jaarlijkse bevolkingsgroei (2017-2023), de Vektis Factsheet Ouderenzorg (<https://www.vektis.nl/intelligence/publicaties/factsheet-ouderenzorg>) en de NZa Monitor Zorg Voor Ouderen 2018 geeft dit naar schatting >300.000 ondervoede thuiswonende ouderen (>65, 2023).