

**Wist je dat
honderdduizenden
mensen in Nederland
ondervoed zijn?**



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?

1 op de 4 à 5

patiënten in ziekenhuizen, zorginstellingen en de thuiszorg is ondervoed.⁽²⁾

38%

van de ouderen op de geriatrieafdeling in het ziekenhuis is ondervoed.⁽³⁾

>300.000

thuiswonende ouderen zijn ondervoed.⁽⁴⁾

Let op signalen van ondervoeding:

- Onverwacht gewichtsverlies
- Losser zittende kleding of horloge
- Een boterham die blijft liggen
- Traplopen voelt ineens zwaarder



Oorzaken van ondervoeding

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, psychische problemen of ziekte.

Gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding maakt mensen kwetsbaar en kan iedereen raken. 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⁾

Wat kan ik doen bij een vermoeden van ondervoeding?

1. Herken de signalen.
2. Maak het onderwerp bespreekbaar, ook als het ongemakkelijk voelt.
3. Vraag hulp aan je omgeving, een arts, een diëtist of de thuiszorg.

Ondervoeding op het menu

Ondervoeding in Nederland kan in veel gevallen voorkomen worden. We kunnen er allemaal iets tegen doen. Door naar elkaar om te kijken, door het sneller te herkennen, te bespreken en actie te ondernemen. Daarom zetten wij ondervoeding op het menu.



Voor meer informatie ga naar:
www.ondervoedingophetmenu.nl

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

⁽²⁾ <https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/algemene-informatie-en-signalering/>

⁽³⁾ 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 longer¹. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2016; 103(4): 1026-32.

⁽⁴⁾ Züğürl 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).