

Ondervoeding bij ziekte bij diabetes

Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Telefonisch spreekuur  0492 – 59 55 60	maandag tot en met vrijdag van 08.15 – 10.00 uur

Inleiding

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is en moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Ondervoeding

Omdat u door uw ziekte onbedoeld bent afgevallen en/of de afgelopen periode minder hebt gegeten bent u ondervoed of loopt u risico om ondervoed te raken. Dit kan invloed hebben op het verloop van ziekte en herstel.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt is voldoende eten erg moeilijk. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

In het ziekenhuis

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleging. U heeft per dag dan in ieder geval zes momenten waarop u iets kunt eten.

Tijden 'eetmomenten' (bij benadering)

08:00 uur: ontbijt

10:00 uur: tussendoortje

12:00 uur: warme maaltijd

15:00 uur: tussendoortje

17:00 uur: broodmaaltijd

20:00 uur: tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak, variatie en uw diabetesdieet. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Wat kunt u thuis doen

Het is ook belangrijk om thuis nog extra calorieën en eiwit tot u te nemen. De tijden van het nemen van een tussenmaaltijd kunt u naar eigen inzicht indelen, passend binnen uw diabetesdieet. Als u maar probeert drie maal per dag een extraatje te gebruiken. Het overzicht van tussendoortjes vindt u achter in deze folder.

Gewicht

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal een keer per week even op de weegschaal te staan. Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan drie kg per maand en/of meer dan zes kg per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten zoals u ook nu in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Praktische tips

Enkele praktische tips hiervoor zijn:

- beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het met (dieet)margarine;
- drink/eet regelmatig een portie zuivel;
- kies voor volle melkproducten;
- neem een ruime portie vlees/vis of vleesvervanger bij de maaltijd;
- probeer minimaal zes keer per dag iets te eten;
- neem geen magere producten.

Overzicht tussendoortjes

Hartig	Brood
<ul style="list-style-type: none">• Kaasblokjes ± 4 stuks• Stukjes worst ± 4 stuks• Huzarensalade 1 bolletje• Aardappelsalade 1 bolletje• Zalm of tonijnsalade 2 bolletjes• Noten ± 40 gram• Pinda's ± 40 gram• Frikadel 30g per stuk• Eiersalade, tonijnsalade, Kipkerriesalade met 3 toastjes• gerookte vis (25 gram) met 3 toastjes• ½ haring• 1 drumstick• Gebakken vis (50 gram)• 2 stokjes saté met saus• Kopje erwten- of bonensoep (100 cc)	<ul style="list-style-type: none">• Knäckebröd met margarine en (smeer) kaas• Knäckebröd met margarine en vleeswaren

Telefoonnummers en adressen

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55