

Ondervoeding bij ziekte

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. Het moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Ondervoeding

Omdat u door uw ziekte onbedoeld bent afgefallen 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 wat vaker kleine hoeveelheden te eten, 6 à 8x per dag.

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: broodmaaltijd
- 15:00 uur: tussendoortje
- 17:00 uur: warme maaltijd
- 20:00 uur: tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. 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 te nuttigen. De tijden van het nemen van een tussenmaaltijd kunt u naar eigen inzicht indelen, mits u maar probeert drie maal per dag een extraatje te gebruiken. Het overzicht van tussendoortjes vindt u in deze folder.

Gewicht

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal één 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 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 roomboter of (dieet)margarine;
- drink/eet regelmatig een portie zuivel tussendoor;
- kies voor volle melkproducten;
- neem een ruime portie vlees/vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd;
- probeer minimaal zes keer per dag iets te eten;
- neem geen magere of lightproducten. Dit geldt niet voor mensen met Diabetes Mellitus.

Diabetes Mellitus

Het kan gebeuren dat door meer eten uw bloedglucose ontregeld raakt. Neem dan contact op met uw diëtist, huisarts of diabetesverpleegkundige.

Overzicht tussendoortjes

Melkproducten	Eiwitgehalte
Volle melk, 150 ml	6 gr E
Volle (vruchten) yoghurt, 150 ml	6 gr E
Volle vla, 150 ml	5 gr E
Volle kwark, 150 ml	8 gr E
Karnemelk, 150 ml	5 gr E
Volle drinkyoghurt, 150 ml	6 gr E
Pap diverse soorten 150 ml	6 gr E
Volle yoghurt met 3 eetlepels cruesli *	9 gr E
Broodsoorten	
1 snee brood (bruin/volkoren/krenten)	3 gr E
Krentenbol/ broodje	5 gr E
Tosti ham/kaas	15 gr E
Minikrentenbol met kaas	7 gr E
Hartige producten	
1 plakje kaas, gemiddeld	6 gr E
1 plakje vleeswaren, gemiddeld	3 gr E
1 ei, gekookt/gebakken	7 gr E
Kaasblokje	5 gr E
Stukje worst	3 gr E
Noten, pinda's 25 gr	6 gr E
Frikandel	7 gr E
Loempia kip/ham, 100 gr	8 gr E
Kipnuggets 50 gr	8 gr E
Kroket	7 gr E
Saucijzenbroodje	7 gr E
worstenbroodje	7 gr E
Zalm-eier-tonijn salade, 30 gr	3 gr E
Gebakken vis, 50 gr	11 gr E
Saté met saus, 1 stukje	8 gr E
Kaasbroodje/ kaascroissant	7 gr E
Toastje zalm, Franse kaas, etc.	3 gr E
Kopje erwtensoep, 100 ml	6.5 gr E
Zoete producten	
Chocola met noten, 50 gr *	4 gr E
Reep met chocola/pinda/karamel *	6 gr E
Chocolade pinda's, 45 gr	4 gr E
Appelbol/appelflap*	4 gr E
Gevulde koek, amandelbroodje*	4 gr E
Tompouce *	4 gr E
Puddingbroodje *	5 gr E
Kwarkpunt *	6 gr E
Bouwsteentje	5 gr E

* Minder geschikt voor mensen met Diabetes Mellitus in verband met het hoge suikergehalte van deze producten.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtietiek, telefoonnummer 0492 – 59 55 60.

Telefoonnummers en adressen

Diëtietiek

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