

Ondervoeding bij ziekte

Ongeveer een op de drie opgenomen patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat, waardoor het verblijf in het ziekenhuis onnodig verlengd kan worden. Ook kan de reactie op de behandeling hierdoor niet optimaal zijn. Het is dus van groot belang te streven naar een goede voedingstoestand.

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet, zodat u goed gevoed de operatie in gaat. Met name als u de afgelopen tijd door ziekte bent afgevallen en uw conditie is achteruitgegaan. Voldoende calorieën (ofwel energie) en eiwit zijn belangrijk. Vooral bij misselijkheid en weinig eetlust kan goed eten moeilijk zijn. U kunt dan regelmatig kleine hoeveelheden eten, verdeeld over de dag.

Eetmomenten

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u daarom, naast drie hoofdmaaltijden, drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundigen.

- Ontbijt
- Tussendoortje in de loop van de ochtend
- Broodmaaltijd
- Tussendoortje in de loop van de middag
- Warme maaltijd
- Tussendoortje in de loop van de avond

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes is rekening gehouden met de smaak, consistentie (vast of vloeibaar), variatie en de samenstelling. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Dit betekent dat u soms een tussendoortje kunt krijgen dat bij u bekend staat als ongezond. Bij een slechte voedingstoestand is het echter belangrijk een calorierijke voeding te gebruiken om verder gewichtsverlies te voorkomen.

Assortiment

Het assortiment van de tussendoortjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is.

- Fruitkwark
- Volle vla
- Chocolademelk
- Fruityoghurt

- Blokjes kaas
- Eierslaatje
- Bifiworstje
- Zalmslaatje
- Studentenhaver
- Gevulde koek
- Snickers
- Krentenbol

Energierijke adviezen

Wat kunt u zelf doen om de energie-inname te verhogen?

- Besmeer dik met roomboter of dieetmargarine.
- Neem dubbel beleg op brood.
- Gebruik regelmatig zuivelproducten of vruchtensappen tussendoor.
- Gebruik bij voorkeur geen soep of bouillon als voorgerecht; deze bevatten weinig energie en geeft voorafgaand aan de maaltijd een vol gevoel.
- Gebruik bij voorkeur geen rauwkost, want dit bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.
- Neem geen magere of lichtproducten.

Wat kunt u thuis doen?

- U kunt de voeding, zoals geadviseerd in het ziekenhuis, thuis blijven gebruiken. Daarbij is het belangrijk om uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. Als uw gewicht vermindert (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar), is het raadzaam contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.
- Wanneer u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt, wordt u aangeraden om gezonde voeding te gebruiken. Deze is gericht op het voorkómen van welvaartsziekten. Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij [het Voedingscentrum](#).

Basis voor een goede voeding

Een goed samengestelde voeding is belangrijk. Als basis voor een gezonde voeding heeft u per dag de volgende voedingsmiddelen nodig.

zuivel: 400-500 ml melk(producten) en 20 gram kaas
 vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers: 100-120 gram
 halvarine, margarine, bak- en braadproducten: 20-35 gram
 4-6 sneetjes brood
 3-5 aardappelen of opscheplepels rijst/ pasta/peulvruchten
 3-4 groentelepels groente
 2 stuks fruit
 1½ liter vocht (±10 glazen)

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl

Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04

E diëtetiek-west@olvg.nl

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, maart 2017/2589