

PATIËNTEN INFORMATIE

Ondervoeding

in het ziekenhuis

Afdeling Diëtetiek

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Ondervoeding bij ziekte

Ondervoeding door ziekte is in ziekenhuizen een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 4 patiënten is ondervoed of loopt het risico om ondervoed te raken.

Er is sprake van ondervoeding als iemand door ziekte onbedoeld afgevallen is en de afgelopen periode minder gegeten heeft.

Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden. Ook bij overgewicht kan er sprake zijn van ondervoeding. Bij ziekte verliest u geen vetreserve maar juist spiermassa. Dit laatste is niet wenselijk want de hoeveelheid spiermassa bepaalt mede uw weerstand.

Om ondervoeding tijdig te signaleren, heeft de verpleegkundige u vragen gesteld over uw gewichtsverloop en voedselinname. Hieruit is gebleken dat het belangrijk is dat er extra aandacht wordt besteed aan uw voedingstoestand. Daarom krijgt u tijdens opname eiwit- en calorierijke voeding aangeboden.

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

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de Medewerker Patiënten Service of de verpleegkundige. U heeft per dag dan 6 momenten waarop u iets kunt eten. Daarnaast zijn diverse onderdelen van de hoofdmaaltijden energie- en eiwitverrijkt.

08:00 uur:	ontbijt
10:00 uur:	tussendoortje 1
12:00 uur:	middagmaaltijd
14:00 uur:	tussendoortje 2
17:00 uur:	avondmaaltijd
19:00 uur:	tussendoortje 3

Bij 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. Het assortiment van de tussendoortjes kunt u vinden op het scherm bij de keuzebutton 'maaltijdkeuze'. Dit lekkers is wel uitdrukkelijk voor u bedoeld en helaas kunt u uw bezoek er dus niet mee verwennen!

Gewicht

Het is belangrijk de voedingstoestand tijdens opname in de gaten te houden. Dit gebeurt door u te wegen en wordt er (op indicatie) bijgehouden wat u eet en drinkt. Als uw gewicht achteruit gaat, is het belangrijk om dit te bespreken met uw arts, verpleegkundige of diëtist.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamweefsel, zoals spieren en organen.

Dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei zijn rijk aan eiwitten. Maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten (zoals witte en bruine bonen) en noten en pinda's bevatten veel eiwitten.

Probeer per dag minimaal gebruik te maken van 1,2 – 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht. U kunt het voor uzelf uitrekenen wat u nodig heeft.

Rekenvoorbeeld:

Iemand met gewicht van 65 kg heeft: $65 \times 1,2 = 78$ g tot $65 \times 1,5 = 98$ gram eiwit nodig.

U weegt kg. Per dag heeft u ongeveer – gram eiwitten nodig. Om uw dagelijkse eiwitinname te controleren kunt u gebruik maken van het onderstaande overzicht.

In de onderstaande tabel staan voedingsmiddelen met veel eiwit.

Voedingsmiddel:	grammen / ml	grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalte pap of vla energie / eiwitverrijkt	150	9 – 10
1 schaalte kwark	150 ml	15
1 plak kaas	20 gram	5
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
1 eetlepel noten, pinda's	20 gram	5
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16
Ziekenhuis snack		5

Drinkvoeding

Bij ziekte kan het voorkomen dat het niet lukt om met gewone voeding en tussendoortjes voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Dan kan het nodig zijn de voeding aan te (blijven) vullen met een

drinkvoeding. Drinkvoeding is, een vloeibare, aanvullende voeding. Uw diëtist kan u helpen met de keuze welke soort en hoeveel drinkvoeding u dagelijks nodig heeft voor een volwaardige voeding.

Weinig trek?

Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel.

Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere, light of verzadigende producten zoals rauwkost en fruit.

Diëten en tussendoortjes

Indien u een dieet heeft waarin beperkingen voorkomen, zoals een natriumbepert of minder zout, glutenvrij dieet, een diabetesdieet of u een allergie heeft waarbij bepaalde producten afgeraden worden, dan is het goed even stil te staan bij de keuze van uw tussendoortje. Weet u zelf hoe u één van de tussendoortjes goed in uw voeding kunt inpassen, dan is dat geen probleem. Heeft u extra informatie nodig om dit te kunnen, bijvoorbeeld voedingswaardeanalyses van de producten, dan heeft de diëtist deze informatie voor u. U kunt aan de verpleging vragen of de diëtist even langs kan komen om de informatie te geven of het met u door te spreken.

Wat kunt u thuis doen?

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Daarbij is het van belang 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 om contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist. Wanneer u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt, raden wij u aan de richtlijn voor een goede voeding te volgen. Deze is gericht op het voorkomen van chronische ziekten, zoals obesitas, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten. Hieronder vindt u de richtlijn voor een goede voeding.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij www.voedingscentrum.nl of op telefoonnummer 070 – 306 88 88.

Richtlijn voor een goede voeding

Als basis voor een gezonde voeding heeft u per dag de volgende voedingsmiddelen nodig:

- 4 – 7 sneetjes brood
- 3 – 5 aardappelen of 3 – 5 opscheplepels rijst of pasta
- 4 groentelepels groente
- 2 stuks fruit
- 3 glazen melk of melkproducten (bijvoorbeeld yoghurt, karnemelk)
- 100 gram vlees, vis of kip
- 1 plakje vleeswaar
- 1 plakje kaas
- (dieet-)halvarine / (dieet-)margarine
- 1½ liter vocht (± 10 kopjes)



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasnik.nl (kinderwebsite)

