

# Energieverrijkt en eiwitverrijkt dieet bij diabetes mellitus

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

## Inleiding: waarom is het dieet nodig?

U bent de laatste tijd afgevallen zonder dat dit de bedoeling is. Daarom is het belangrijk niet verder af te vallen en zo mogelijk aan te komen. De richtlijnen in deze folder kunnen u helpen het lichaamsgewicht op peil te brengen of te houden. Als het lichaamsgewicht op peil is, helpt dat de conditie en weerstand te verbeteren.

Ten eerste wordt ingegaan op algemene adviezen die bij een energieverrijkte en eiwitverrijkte voeding in combinatie met diabetes mellitus passen. U krijgt uitleg over de voedingsmiddelen waarmee u een energie- en eiwitverrijkte

voeding kunt samenstellen en u krijgt een aantal tips voor de bereiding van de maaltijden.

Verder vindt u in deze folder een voorbeeld van een basisvoeding, zoals deze geadviseerd wordt voor volwassenen. En tot slot worden vervangingsmogelijkheden aangegeven voor bepaalde producten.

## Algemene leefregels

De hoeveelheid energie (kilocalorieën of kilojoules) die iemand per dag nodig heeft, hangt af van factoren zoals gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichaamsbeweging en gezondheidstoestand. Het is daarom moeilijk te zeggen hoeveel energie iemand precies nodig heeft. Wegen is een goede controle om te zien of er voldoende energie wordt gebruikt om in gewicht aan te komen of gelijk te blijven. Eenmaal per week op de weegschaal is voldoende.

U heeft ook extra eiwit nodig. Eiwitten worden in het lichaam gebruikt als bouwstof. Ze zijn belangrijk voor de groei en herstel van het lichaam. Van eiwit kan in het lichaam geen voorraad gevormd worden. U moet dan ook iedere dag eiwitten gebruiken.

Daarnaast is het belangrijk voldoende energie te gebruiken om de opbouw van spier of wondgenezing te bevorderen.

Producten die veel eiwit bevatten zijn:

- Vlees en vleeswaren, vis, kip, gevogelte en wild
- Eieren
- Kaas
- Melk en melkproducten
- Vleesvervangingen, zoals tahoe en tempeh
- Vegetarische vleesvervangers
- Peulvruchten, zoals bruine bonen
- Noten

Het kan zijn dat u met gewone voedingsmiddelen onvoldoende energie of eiwit binnenkrijgt. In overleg met uw diëtist kan uw voeding dan aangevuld worden met een energie- en/of eiwitrijke bijvoeding in de vorm van een drinkvoeding.

Omdat u ook diabetes heeft, moet u niet alleen letten op de kilocalorieën en de eiwitten, u moet ook rekening houden met koolhydraten. Alle soorten suikers en zetmeel zijn koolhydraten. De koolhydraten worden in de darmen omgezet in glucose. De glucose komt via de darmen in het bloed terecht. Nadat u iets heeft gegeten of gedronken waar koolhydraten in zitten, stijgt de bloedglucosewaarde. De hoeveelheid en verdeling van de koolhydraten in het dieet is bij iedereen anders. U kunt bij het energie- en eiwitverrijkte dieet de verdeling aanhouden zoals u die gewend bent.

Kijk voor variatiemogelijkheden onder Vervangingen verderop in deze folder.

De belangrijkste koolhydraatbronnen zijn:

- zetmeel: in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- natuurlijke suikers: in fruit, vruchtensap, melk en melkproducten
- toegevoegde suikers: in koek, snoep, gebak, chocolade, jam en ander zoet beleg, vla, pudding, drinkyoghurt, ijs, vruchtenlimonade en frisdrank
- suiker uit de suikerpot

Waarom kan suiker tegenwoordig **wel** in het diabetesdieet worden ingepast? Suiker is, net als zetmeel, een koolhydraat. Het wordt ook verteerd tot glucose. Vroeger werd gedacht dat suiker veel sneller in de darm werd verteerd en daardoor ook sneller een stijging van het bloedglucose zou geven dan bijvoorbeeld zetmeel. Tegenwoordig is bekend dat dit niet zo is. Producten met suiker mogen. Onder het kopje Vervangingen verderop in deze folder, kunt u zien hoe u producten met suiker in uw dieet kunt inpassen.

U zult merken dat in deze brochure wordt aangeraden energie- en eiwitrijke producten te gebruiken. Dit is wellicht tegenstrijdig met uw dieet voor diabetes. De prioriteit ligt op dit moment echter bij het verbeteren van uw voedingstoestand. De diëtist zal samen met u bepalen hoe u het beste uw tussendoortjes in kunt passen in dit dieet en hoe lang u het energie- en eiwitverrijkt dieet moet blijven volgen. Het dieet bij diabetes

mellitus moet u continueren, ook al stopt het energie- en eiwitverrijkt dieet.

Als houvast voor een energie- en eiwitverrijkte voeding bij diabetes kunt u deze leefregels aanhouden:

- Zorg voor regelmaat: sla geen maaltijden over.
- Probeer zo uitgerust mogelijk te zijn als u gaat eten.
- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag.
- Maak de maaltijden niet te groot en neem tussendoor bij de koffie of thee iets extra's.
- Zorg voor voldoende variatie om verveling te voorkomen.
- Probeer zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten af te wisselen.
- Als u weinig eetlust heeft, gebruik dan zo min mogelijk voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven, zoals rauwkost, soep of bouillon.
- Vermijd zoveel mogelijk producten die veel 'lucht' bevatten, zoals koolzuurhoudende dranken, geklopte slagroom of geklopt eiwit.
- Drink niet alleen (mineraal)water, koffie, thee, 'light' frisdranken, suikervrije limonadesiroop of bouillon. Deze dranken leveren bijna geen voedingsstoffen of energie, maar geven wèl een vol gevoel.

Hierna vindt u een opsomming van de voedingsmiddelen waarmee u een energie- en eiwitverrijkte voeding kunt

samenstellen. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. Vet is een compacte energieleverancier. Dat wil zeggen dat u met een klein volume toch aardig wat kilocalorieën tot u kunt nemen. Kies daarom liefst voor de wat vettere voedingsmiddelen.

## Broodmaaltijden

U kunt alle broodsoorten kiezen. Als u moeite heeft met brood, kunt u dit ook vervangen door bijvoorbeeld beschuit of pap. Ook ontbijtproducten zoals muesli of cornflakes zijn een prima keuze. Besmeer het brood dik met een margarine of roomboter. (Dieet)margarine en roomboter zijn ongeveer even vet, dus kies wat u het lekkerst vindt. Gebruik voor de pap, muesli of cornflakes volle melk en voeg eventueel wat extra room, roomboter of margarine toe.

## Hartig beleg

Alle belegsoorten zijn geschikt. Probeer zo veel mogelijk de vettere belegsoorten te gebruiken. Deze leveren namelijk meer kilocalorieën.

- Vette vleeswaren zijn bijvoorbeeld ontbijtspek, katenspek, salami, cervelaatworst, paté, smeerworst, boterhamworst, knakworstjes.
- Vette kaassoorten zijn volvette (48+) en roomkazen, zoals Goudse kaas, Camembert, Brie, volvette smeerkaas, verse roomkaas (zoals Boursin).

- U kunt ook een kroketje of slaatje (bijvoorbeeld zalmsalade) op brood nemen. Of misschien vindt u een haring, makreel of paling wel lekker op brood.
- Eieren kunnen zowel gekookt, gebakken of als roerei of omelet op brood. In een omelet of roerei kan een scheutje room verwerkt worden.
- Pindakaas is ook een goede keuze.
- Een tosti of 'panpizza' kunt u maken door uw brood ruim te besmeren met margarine of boter en te beleggen met bijvoorbeeld kaas, ham, uienringen, mosterd en dit in een tosti-ijzer of koekenpan te bakken.

## Zoet beleg

In zoet beleg zit vaak veel suiker, dit kan uw bloedsuiker verhogen. Gebruik zoet beleg dan ook niet onbeperkt. Zoet beleg levert u ook weinig eiwit. Kaas, vleeswaren, pindakaas, vis en ei zijn daarom een betere keuze.

## Dranken

- Probeer per dag 1,5 - 2 liter vocht te drinken ( $\pm 10 - 13$  kopjes). Drink niet alleen 'energiearme' dranken zoals (mineraal)water, koffie, thee, 'light' frisdranken, suikervrije limonadesiroop of bouillon.
- Neem in de koffie liever koffieroom of slagroom dan koffiemelk. U kunt de slagroom het beste ongeklopt verwerken, omdat dit minder 'mchtig' is dan geklopte room. Op die manier kunt u er meer van gebruiken.

- Gebruik geen halfvolle of magere melk of yoghurt maar **volle** melk of yoghurt.
- De dranken met koolhydraten moet u wel inpassen in uw dieet. Kijk voor variatiemogelijkheden onder Vervangingen verderop in deze folder.

## De warme maaltijd

### Soep

Vult de maag en levert nauwelijks waardevolle voedingsstoffen. Als u niet veel trek heeft, neem dan geen soep vlak voor de warme maaltijd. Een kopje bouillon ( $\pm$  half uur vóór de maaltijd) kan de eetlust opwekken, maar werkt niet ‘versterkend’. Een maaltijdsoep, zoals erwtensoep of bruine bonensoep, kunt u in plaats van de warme maaltijd gebruiken. Maaltijdsoepen kunt u zelf maken, maar kant-en-klare soep uit blik of diepvries is ook goed. U kunt deze soepen verrijken door er bijvoorbeeld extra rookworst en/of spekjes of gehakt aan toe te voegen en eventueel room.

### Vlees, vis, kip, gevogelte en wild

Alle soorten zijn te gebruiken. De voorkeur gaat ook hier weer uit naar de wat vettere soorten. Voor de bereiding kunt u alle soorten margarine, boter, bak- en braadvetten of olie gebruiken. Frituren is naast bakken en braden een prima bereidingswijze.



### **Voorbeelden van vettere vleessoorten en kip zijn:**

Doorregen runderlap, klapstuk, hamburger, runderrollade, runderrib- en sucadelap, rundervink, rundergehakt, half-om-half gehakt, rookworst, verse worst, saucijs, braadworst, slavink, speklap, schouderkarbonade, varkensrollade, lamskarbonade, lamskotelet, kip met vel, kipnuggets, kipburger, vet schapen- of geitenvlees, alle gepaneerde vlees- en kipsoorten.

### **Voorbeelden van vettere vissoorten zijn:**

Ansjovis, bokking, haring, makreel, paling, sardines, gepaneerde vissoorten zoals bijvoorbeeld een lekkerbekje. Ook vis in olie uit blik is een goede keuze. Als vlees of vis bij de warme maaltijd niet lukt, dan kunt u ook tussendoor plakjes vleeswaar of blokjes kaas, stukjes vis of noten gebruiken.

### **Vegetarische vleesvervangers**

Alle vegetarische vleesvervangers zijn geschikt. Ook kaas en ei, bijvoorbeeld als omelet, zijn goede vleesvervangers.

## **Jus of saus**

De boter, margarine of bak- en braadvet die bij de bereiding van het vlees gebruikt wordt, is een goede basis voor de jus of saus. Extra boter of margarine en een scheutje room, crème fraîche, of zure room kunnen de jus verrijken. Dit kan ook bij andere warme sauzen, zowel zelfgemaakte als de poedervormige sausjes of de sauzen uit blik.

Kruidenboter, knoflooksaus en andere koude sauzen op basis van mayonaise zijn goed te gebruiken in plaats van jus.

## Groenten

Maak de groenten af met een klontje boter of margarine. Bladgroenten kunt u binden en een scheutje room toevoegen. Ook kunt u de groenten 'versieren' met een sausje, verrijkt met een klontje boter of margarine en een scheutje room, crème fraîche of zure room. Rauwkost en sla kunt u aanmaken met mayonaise of een mengsel van olie en azijn. Mayonaise is vetter dan slasaus of fritessaus en verdient daarom de voorkeur. Bedenk wel dat rauwkost een vol gevoel geeft zonder veel energie te leveren.

## Aardappelen, rijst, pasta

Gebakken aardappelen en gefrituurde aardappelgerechten (waaronder patat) leveren meer kilocalorieën dan gekookte aardappelen. Aardappelpuree kan gemaakt worden met volle melk, een scheutje room en een klont boter of margarine. Verwerk door macaroni- of andere pastaschotels ook extra vet bijvoorbeeld in de vorm van (knoflook)olie, room, vette kaas of kaassaus, vet vlees of vette vis. Rijst en mie kunnen gebakken worden in olie met bijvoorbeeld stukjes spek. Nasi goreng en bami goreng worden immers ook zo gemaakt.

## Smaakmakers

U kunt alle kruiden, specerijen en kant-en-klare sauzen gebruiken. Geschikte toevoegingen zijn een klontje

(kruiden)boter, room, zure room, crème fraîche, mayonaise en bijvoorbeeld satésaus, knoflooksaus en cocktailsaus.

## Bereidingswijzen

Er zijn verschillende bereidingswijzen die de voeding energierijker maken. Denk daarbij aan frituren, bakken, braden en paneren. Een beschrijving van deze technieken is in elk goed kookboek te vinden.

Ook gratineren is een manier om wat extra kilocalorieën te verwerken. Een gerecht moet dan bedekt worden met kaas, paneermeel met boter, room of een saus. In de oven wordt dan een bruin korstje gevormd. Dit kan toegepast worden bij groenten zoals witlof met kaas, of bij aardappelpuree, pastaschotels zoals lasagna en bij schaal- en schelpdieren. Probeer in ieder geval altijd een klontje boter, margarine of wat olie extra toe te voegen.

## Nagerechten

Kant-en-klare toetjes zijn er in veel soorten: met of zonder slagroom, in grote en kleine verpakkingen. Gebruik nagerechten van volle melk, roomkwark, volle (Bulgaarse) yoghurt of roomijs. U kunt natuurlijk ook uw nagerecht zelf bereiden. Gebruik hiervoor dan volle melk of volle melkproducten. Het toetje kan verrijkt worden door er een toef slagroom op te doen. Een nagerecht kan een waardevolle energiebron zijn. Als u na de warme maaltijd eigenlijk al genoeg

gegeten heeft, wacht dan een uurtje voordat u het nagerecht gebruikt.

Kijk voor variatiemogelijkheden onder Vervangingen verderop in deze folder.

## Tussendoortjes

Maak er een gewoonte van ook tussen de maaltijden door iets te eten. Dit kan een snee brood met beleg zijn, maar ook een hartige of zoete snack. Producten die koolhydraten bevatten, moet u inpassen in uw dieet. De diëtist kan u hierbij helpen. Voorbeelden van zoete versnaperingen zijn: gevulde koeken, amandelbroodjes, cake met slagroom, marsepein, chocolade, stroopwafels, candybar, slagroomgebakje, mokkaebakje.

Als hartige snack kunt u bijvoorbeeld gebruiken: gefrituurde gerechten zoals kroket, bamibal, bitterballen, frikadel, frites (met mayonaise of pindasaus), loempia. Ook pinda's, gemengde noten, studentenhaver, chips, stukjes worst of kaasblokjes zijn energierijke tussendoortjes.

Kijk voor variatiemogelijkheden onder Vervangingen verderop in deze folder.

Voorbeelden van hapjes die **geen** koolhydraten bevatten zijn:

- plakjes vleeswaren of worstblokjes
- kaasblokjes
- buitenlandse kaas zonder toast of brood

- kipdrumstick of balletjes gehakt
- augurk met ham of cervelaatworst
- geitenkaas met spek
- olijven
- vis, zoals haring, zalm, makreel, paling zonder toast of brood
- eigerechten, zoals gevulde eieren, partje gekookt ei met ontbijtspek

## Te moe?

Wanneer het eten en/of de bereiding ervan veel moeite kost, kan de eetlust verminderen. Enkele adviezen:

- Gebruik voedingsmiddelen waarop niet lang gekauwd hoeft te worden, zoals zachte vleessoorten (gehakt, worstsoorten, ragoût), vis, eigerechten, gekookte groenten, aardappelpuree, stampot.
- Soms is het verstandig de voeding (gedeeltelijk) vloeibaar te maken. Vervang dan het brood bijvoorbeeld door pap. Kijk voor variatiemogelijkheden onder Vervangingen verderop in deze folder.
- Verdeel het eten over de dag. Vaker een klein beetje eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd.
- Gebruik kant-en-klare producten (blik, gekoeld of diepvries). Het klaarmaken hiervan vraagt minder inspanning.

- Maak eventueel gebruik van een maaltijdservice.
- U kunt bij uw gemeente navragen wat voor u de mogelijkheden zijn.

## Hygiëne

Voedselvergiftiging (of zogenaamde ‘buikgriep’) is vaak het gevolg van onvoldoende hygiëne. Zorg daarom voor een goede hygiëne door de volgende aanwijzingen op te volgen:

- Was altijd uw handen vóórdát u voedsel gaat bereiden, vóórdát u gaat eten en ná het gebruik van het toilet.
- Kijk op de verpakking naar de houdbaarheidsdatum en het bewaaradvies. Gebruik geen voedingsmiddelen waarbij de uiterste houdbaarheidsdatum verstreken is.
- Verhit kip, ei en varkensvlees tot het goed gaar is.
- Vergeet nooit groenten en fruit te wassen of te schillen.
- Bewaar resten altijd afgedekt in de koelkast en nooit langer dan 2 dagen. Verhit deze resten door en door voordat ze worden gegeten.
- Reinig schalen, schotels, vleesplanken, aanrecht en dergelijke waar rauwe voedingsmiddelen in of op hebben gelegen.
- Zorg iedere dag voor een schoon vaatdoekje.

## Goede Voeding

De volgende tabel geeft u een indruk hoeveel voedingsmiddelen volwassenen gemiddeld per dag nodig

hebben.

Om in gewicht aan te komen, heeft u tijdelijk meer voeding nodig. U kunt dan ruimer gebruikmaken van de aanbevolen voeding of de voeding verrijken zoals op de voorgaande bladzijden beschreven is.

Voedingsmiddel:	Hoeveelheid per dag voor		
	20-50 jaar	50-70 jaar	70+'ers
Brood	6-7 sneden	5-6 sneden	4-5 sneden
Aardappelen	4-5 stuks	3-4 stuks	2-4 stuks
Groenten	4 groenten lepels	4 groenten lepels	3 groenten lepels
Fruit	2 vruchten	2 vruchten	2 vruchten
(Melk)producten	450 ml	500 ml	650 ml

Vlees/vis/kip/tahoe/ tempeh	100- 125 gram	100- 125 gram	100- 125 gram
Margarine voor het besmeren van brood en de bereiding van de warme maaltijd	45-50 gram	40-45 gram	35-40 gram
Vocht	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*

\* Als uw arts u een vochtbeperking heeft voorgeschreven, gebruik dan niet meer dan de toegestane hoeveelheid vocht.

© Gezond Genieten met de Schijf van Vijf, Voedingscentrum  
01/2008

## Vervangingen

Als u moeite heeft met sommige producten, kunt u met een andere keuze ook een goede voeding binnen krijgen. U moet wel rekening houden met het aantal koolhydraten. Een aantal suggesties voor variatiemogelijkheden:

### 1 snee brood

kan vervangen worden door:



- 2 beschuiten of knäckebröd/creamcrackers
- 2 sneetjes stokbrood
- ½ puntje of bolletje of ½ krentenbol
- 1 schaaltje pap of vla
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 1 bolletje huzarensalade
- 1 snee donker of 2 sneetjes licht roggebrood
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 croissant

## **1 beker volle melk**

kan vervangen worden door:

- 1 beker volle yoghurt
- 1 beker karnemelk
- 1 schaaltje naturel volle of roomkwark, zonder suiker, naar wens met zoetstof

## **1 schaaltje vla van volle melk**

kan vervangen worden door:

- 1 schaaltje pudding van volle melk
- 1 schaaltje vruchtenkwark met suiker
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt met suiker
- 1 schaaltje volle of roomkwark met suiker

- 1 schaaltje volle of roomkwark of volle yoghurt zonder suiker met 1 portie fruit
- 1 schaaltje pap met 1 theelepel suiker
- 2 bolletjes ijs
- 1 beker volle chocolademelk met suiker
- 1 beker yoghurt drank
- 1 klein schaaltje vruchten op siroop
- 1 portie vers fruit

## 2 aardappels

kunnen vervangen worden door:

- 1½ opscheplepel gare peulvruchten
- 1 opscheplepel gare rijst of pasta
- 2 aardappellepels aardappelpuree
- 2 aardappellepels gebakken aardappelen of patat
- 3 aardappellepels stampot
- 1 kop of bord (± 250 ml) erwten-, bruine bonen- of linzensoep
- 1 snee brood of 3 sneetjes stokbrood
- 1 punt pizza (± 1/6e pizza)

## Groenten

U kunt alle soorten groenten gebruiken, maar:

- gebruik peulvruchten alleen als vervanging van aardappelen
- appelmoes, stoofpeertjes etc. zijn geen groenten (zie vervanging fruit)

## 1 portie fruit

kies een van de volgende mogelijkheden:

- 1 appel of sinaasappel, peer, grapefruit, perzik, kiwi, nectarine
- 1 schaalpje bessen, kruisbessen, aardbeien, abrikozen, kersen, pruimen, bramen of frambozen
- ± 10 druiven
- 1 schijf meloen of verse ananas
- 2 grote of 3 kleine mandarijnen
- ½ banaan of ½ mango
- 1 glas ongezoet vruchtensap
- ½ schaalpje appelmoes of appelcompôte, rabarbermoes of stoofpeertjes met suiker of
- 1 schaalpje appelmoes/appelcompôte, rabarbermoes of stoofpeertjes zonder suiker, naar wens met zoetstof

## Tussendoortjes

Het is belangrijk meerdere keren per dag een tussendoortje te gebruiken. Overleg met uw diëtist hoe u de tussendoortjes kunt inpassen in uw dieet. Mogelijkheden zijn:

- 3 zoute biscuitjes
- 3 bitterballen of 1 kroket
- 1 appelbeignet of oliebol
- 2 bonbons of chocolaatjes
- 1 plak cake of pennywafel
- 2 koekjes
- 1 plak ontbijtkoek met roomboter of dieetmargarine
- 1 kleine candybar (mars, nuts, et cetera)
- 1 eierkoek of ½ gevulde koek
- 1 evergreen
- 2 dunne flensjes of ½ pannenkoek
- 1 klein gebakje of 1 stroopwafel
- 3 marshmallows of kleine spekkies
- 1 zakje chips of schaaltje kroepoek
- 1 portie poffertjes
- 1 klein saucijzenbroodje/ worstenbroodje
- 5 handjes pinda's of andere noten
- 2 handjes studentenhaver/borrelnootjes
- 1 huzarenslaatje
- 1 Vietnamese loempia of ½ loempia
- 1 beker chocolademelk met suiker
- 1 schaaltje vla, vruchtenyoghurt, vruchtenkwark of volle yoghurt of volle kwark met suiker
- 1 beker yoghurt drank

- 1 glas vruchtensap
- 1 portie fruit

## Enkele inhoudsmaten

- 1 schaalpje is: 150 ml
- 1 beker is: 150 ml

## Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D suppletie per dag nodig als u aan één of meerdere van de volgende criteria voldoet:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag. Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD) of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

## Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

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.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

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.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

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

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

102627012025