

Voldoende eten bij ziekte en herstel thuis

Als u ziek bent of aan het herstellen bent, is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan uw voeding. In deze folder leest u hoe u dat thuis kunt doen.

Waarom is voldoende voeding zo belangrijk?

Als u onbedoeld bent afgevallen of u hebt weinig zin in eten, kunt u ondervoed raken. Ondervoeding komt vooral voor bij ziekte en bij ouderen. Op oudere leeftijd is het soms lastig om regelmatig, gezond en voldoende te eten, vanwege bijvoorbeeld minder eetlust of kauwproblemen.

Als u ondervoed bent, krijgt u minder eiwitten, vitamines, mineralen en energie (calorieën) binnen dan u nodig heeft. Het lichaam gebruikt dan de reservevoorraden in vet- en spierweefsel, waardoor vet en spieren worden afgebroken. U kunt hierdoor meer belemmeringen ervaren bij dagelijkse activiteiten; de kans op vallen neemt toe, u kunt zich sneller moe voelen, minder zin hebben om te eten, sneller en ernstiger ziek worden, langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte en een moeilijkerere wondgenezing.

Tip: Eet vaak **kleine** maaltijden per dag. Dit kan de eetlust bevorderen en uw inname verhogen.

Tips voor meer energie en eiwit

Vooral de spieren hebben te lijden onder onbedoeld gewichtsverlies of ziekte. Om spieren weer op te bouwen is eiwit nodig en is het belangrijk dat u voldoende beweegt.

Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis, kip en vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, pindakaas en ei
- melkproducten en sojadrink
- peulvruchten, noten en pinda's

Tips

- Besmeer uw boterham extra dik met roomboter of margarine
- Neem dubbel hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, vis, vleeswaren, slaatje, ei of pindakaas
- Drink of eet regelmatig melkproducten en neem hartige tussendoortjes
- U kunt het eten van een hartig tussendoortje ook combineren met het drinken van een melkproduct
- Kies voor volle melkproducten
- Neem minimaal 6 keer per dag iets te eten. Verdeel een tussendoortje eventueel over 2 eetmomenten
- Probeer telkens iets meer te eten

- Gebruik energierijke toevoegingen zoals een klontje boter, slagroom of crème fraîche
- Staat de warme maaltijd u tegen, kies dan voor een broodmaaltijd
- Eet voordat u moe wordt

Drink dranken met suiker, behalve als u Diabetes Mellitus (suikerziekte) heeft. Kies dan suikervrije of light dranken.

Als u al een dieet heeft

Als u een dieet volgt, kan dit energie- en eiwitverrijkt dieet niet voor u gelden. Bespreek dan uw gewichtsverlies met uw specialist of diëtist voor mogelijke aanpassingen binnen uw huidige dieet.

Als u Diabetes Mellitus (suikerziekte) heeft, mag u alle tussendoortjes kiezen. Let hierbij wel goed op de hoeveelheid koolhydraten per eetmoment. Zoete tussendoortjes bevatten vaak meer koolhydraten dan hartige tussendoortjes en melkproducten. Bij zelfcontrole zou u een extra glucosemeting kunnen doen.

Dit kunt u thuis doen

- Controleer uw gewicht één keer per week op hetzelfde tijdstip en dezelfde weegschaal.
- Als u merkt dat uw gewicht onbedoeld afneemt of het eten niet goed gaat, neem dan contact op met uw huisarts, behandelend arts of diëtist.

- Volg de tips in deze folder en de eventuele adviezen van uw diëtist op.
- Als uw gewicht weer op peil is en het eten gaat weer goed, dan kunt u stoppen met de tips in deze folder.

Als u meer informatie over uw voeding wilt, kunt u onder andere terecht bij het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl

Afspraak maken met een diëtist bij u in de buurt

Als de verpleegkundige of arts u het advies heeft gegeven een bezoek te brengen aan een diëtist, dan kunt u op de volgende manier kijken waar u terecht kunt. U kunt naar de diëtist zonder een verwijzing van uw huisarts. Op de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten kunt u een diëtistenpraktijk bij u in de buurt vinden. Website: www.nvdietist.nl

U kunt bij uw huisarts navragen of hij/zij samenwerkt met een diëtist, zodat u bij deze diëtist een afspraak kunt maken.

Let op:

Krijgt u binnenkort een operatie of start er binnenkort een behandeling, geef dit dan aan bij het maken van de afspraak, zodat de dieetbegeleiding snel gestart wordt.

Weer hersteld

Als u weer hersteld en op uw gewicht bent, kunt u eten volgens de Schijf van Vijf. Bespreek dit moment met uw arts of diëtist. Veel van de adviezen in deze folder kunt u blijven volgen. Maar onderstaande adviezen zijn anders:

- Neem van vlees, kaas en (melk)producten de magere varianten. Kies daarom voor mager vlees, bijvoorbeeld een varkenslapje, kipfilet, magere vleeswaren, bijvoorbeeld beenham, kipfilet, magere kaas (bijvoorbeeld 30+ kaas) en magere of halfvolle melk en melkproducten.
- Nu u weer op gewicht bent, is het beter om niet te veel dranken met veel calorieën te drinken, zoals sappen en zuiveldranken met toegevoegd suiker. Goede keuzes zijn water, magere of halfvolle melk en koffie en thee zonder suiker.

Extra Vitamine D

U hebt 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 of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Herkennen van ondervoeding

Om ondervoeding tijdig te herkennen, zijn tijdens het spreekuur vragen aan u gesteld over uw gewicht, lengte, het verloop van uw gewicht en uw eetlust. Hieruit is gebleken dat het voor u belangrijk is extra aandacht te besteden aan uw voeding. Ook kan er sprake zijn van ondervoeding als uw gewicht, in verhouding tot uw lengte, erg laag is.

Om die verhouding vast te kunnen stellen, wordt gebruik gemaakt van de Body Mass Index (BMI). U kunt uw BMI berekenen met de volgende formule:

- gewicht in kilogram gedeeld door lengte in meter x lengte in meter

Bijvoorbeeld: u weegt 47 kg en u bent 1.64 m lang.

De berekening is dan als volgt: $47 \text{ kg} : (1.64 \text{ m} \times 1.64 \text{ m}) = \text{BMI } 17.5$

Bij een BMI van 17.5 is er een verhoogd risico om ondervoed te raken. Het is belangrijk voor uw gezondheid om wat aan uw lage gewicht te doen.

Ook als u overgewicht heeft kunt u door onbedoeld gewichtsverlies tijdens ziekte snel in een slechte voedingstoestand komen. Daarom is het verstandig om uw gewicht stabiel te houden en niet verder af te vallen tijdens ziekte en herstel.

Contactgegevens

Voor meer informatie, vragen en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek Den Haag.

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.

102827012025