

Voldoende eten bij ziekte en herstel - Tijdens een ziekenhuisopname

Advies voor:

Diëtist:

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 kunt doen en hoe wij u in het ziekenhuis daarmee helpen.

Waarom is voldoende voeding zo belangrijk?

Tijdens ziekte en herstel is eiwit erg belangrijk voor de groei van nieuw weefsel en het behouden of opbouwen van uw spierkracht. Een tekort aan eiwit kan leiden tot een verhoogd risico op langer herstel en heropname in het ziekenhuis. Als u onbedoeld bent afgevallen of u hebt weinig zin in eten, kunt u ondervoed raken. Ook kan er sprake zijn van ondervoeding als uw gewicht, in verhouding tot de lengte, te laag is. Het is belangrijk voor uw gezondheid om hier iets aan te doen.

Herkennen van ondervoeding

Om ondervoeding tijdig te herkennen, zijn aan het begin van uw opname vragen gesteld over het verloop van uw gewicht en

eetlust. Hieruit is gebleken dat het voor u belangrijk is extra aandacht te besteden aan uw voeding.

Behandelen van ondervoeding

- Tijdens de opname controleren wij uw gewicht in ieder geval één keer per week.
- Bij ernstige ondervoeding bespreekt de diëtist met u een energie- en eiwit verrijkt dieet.
- U krijgt in het ziekenhuis drie maaltijden per dag.
- Verder krijgt u meerdere malen per dag drinken aangeboden, waaronder volle melkproducten.
- Ten slotte krijgt u in het ziekenhuis 3 keer per dag een tussendoortje aangeboden van de hotelteam medewerker.

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

U kunt uit de volgende tussendoortjes kiezen

's Ochtends

Nutridrink Compact Protein

Nutridrink is een speciale drinkvoeding met extra eiwit die helpt bij de behandeling van ondervoeding. Verkrijgbaar in de smaken: aardbei, banaan, mokka, perzik-mango of vanille.

's Middags en 's avonds

Melkproducten

Drinken:

- (volle) melk of sojamelk
- chocolademelk
- karnemelk
- Yoki Drink
- (verrijkte) pap
- Arla protino (citroen, vanille en framboos)

Toetjes:

- vla (in diverse smaken)
- yoghurt
- (vruchten) kwark
- sojavla
- verrijkte vla en yoghurt

Zoet

- Easy to eat (fris dessertgebakje)
- 1 stukje cheesecake
- Sap van Carezzo

Hartig

- brood, beschuit, cracker of creamcracker met roomboter of margarine en beleg
- tonijn-, camembert, kip saté, hummus of scharrelei salade
- kaasblokje (oud of jong belegen)
- notenmix
- tosti van Carezzo kaas of ham/kaas
- beker soep van Carezzo (tomaat of champignon)

Tips bij de tussendoortjes:

- U kunt een toetje, een zoet of hartig tussendoortje combineren met de dranken melk, chocolademelk, karnemelk of Yoki Drink.
- U kunt de dranken ook bij de maaltijden gebruiken.
- Kies zoveel mogelijk verschillende tussendoortjes.

Tips voor meer energie en eiwit

- Besmeer uw boterham extra dik met roomboter of margarine.
- Neem dubbel hartig beleg op uw boterham, bijvoorbeeld kaas, vis, vleeswaren, ei of pindakaas.
- Drink of eet regelmatig melkproducten en neem hartige tussendoortjes.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem minimaal zes keer per dag iets te eten: verdeel een tussendoortje eventueel over twee eetmomenten.
- Probeer telkens iets meer te eten.

- Gebruik energierijke toevoegingen zoals een klontje boter. Of, wanneer u thuis bent, room 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 hebt.

Hebt u al een dieet?

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

Diabetes Mellitus

Bij Diabetes Mellitus wordt uw bloedglucose tijdens opname extra gecontroleerd. Zo nodig wordt uw medicatie daarop aangepast. U mag alle tussendoortjes kiezen, maar let op de hoeveelheid koolhydraten per eetmoment. De zoete tussendoortjes bevatten meer koolhydraten dan de hartige tussendoortjes en de melkproducten uit deze folder.

Dit kunt u thuis doen

- Controleer uw gewicht één keer per week.
- Als u thuis nog drinkvoeding nodig hebt, kan uw huisarts, behandelend arts of diëtist dit voor u aanvragen.

- 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 brochure en de eventuele adviezen van uw diëtist op.
- Is uw gewicht weer op peil en gaat het eten weer goed? Dan kunt u stoppen met de tips in deze brochure.
- Als u meer informatie over uw voeding wilt, kunt u onder andere terecht bij het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- Voor voedingsadviezen kunt u ook bij een diëtist in uw omgeving terecht.

Bent u onder controle van de trombosedienst?

Het gebruik van drinkvoeding kan invloed hebben op uw bloedstolling. Het is daarom belangrijk dat uw trombosedienst van het gebruik op de hoogte is.

- Als u voor het eerst start met drinkvoeding thuis, meldt uw arts of diëtist de hoeveelheid flesjes bij uw trombosedienst.
- Als u daarna meer of minder drinkvoeding gaat gebruiken of er helemaal mee stopt, bent u zelf verantwoordelijk om dit door te geven aan uw trombosedienst.

Extra Vitamine D

Het kan zo zijn dat u meer vitamine D nodig hebt dan dat u uit zonlicht en voeding haalt. U krijgt onvoldoende zonlicht als u

minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht.

Bij een tekort aan vitamine D kan er op den duur botontkalking of osteoporose en/of spierzwakte optreden.

Adviezen over Vitamine D suppletie bij volwassenen in Nederland

	Leeftijdsgroep	Wie	Vitamine D/dag (mcg)
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Vrouwen + mannen	4 - 49 jaar	Bij een donkere (getinte)huidskleur en/of niet genoeg buiten komen	10
Vrouwen	50 - 69 jaar	Iedereen	10
Vrouwen + mannen	70 jaar en ouder	Iedereen	20

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Vragen

Hebt u nog vragen over uw voeding? U kunt ze altijd stellen aan uw arts, diëtist of aan een medewerker van het hotelteam op de afdeling.

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.

195327012025