

## Ondervoeding bij zieke kinderen

Ondervoeding bij kinderen in ziekenhuizen is een probleem dat veel voorkomt. Ziekte kan er namelijk voor zorgen dat een kind (tijdelijk) niet of minder eet. Wanneer er te weinig voedingsstoffen worden gebruikt is er kans op ondervoeding en dit kan gewichtverlies betekenen of verlies van spiermassa en conditie. Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte.

Het HagaZiekenhuis Zoetermeer vindt het belangrijk om ondervoeding te voorkomen/ behandelen en screent daarom alle kinderen tot 18 jaar, die langer dan een dag worden opgenomen, op ondervoeding. Hiervoor is het belangrijk om gewicht en lengte te meten. Tevens worden er tijdens het opnamegesprek een aantal vragen gesteld over de klachten/ziekte.

Als een kind ziek is, weinig eetlust heeft of veel onderzoeken moet ondergaan, dan is het moeilijk om voldoende te eten. Terwijl dit juist voor een ziek kind heel belangrijk is. Hierbij gaat het met name om de eiwitten, bouwstoffen en calorieën (= energie).

### Tips en adviezen

Onderstaande tips kunnen toegepast worden om de voeding zo 'optimaal' mogelijk te maken:

#### Energierijke, eiwitrijke maaltijden:

- verdeel de maaltijden in kleine porties: minimaal 5-6x daags
- gebruik liever geen magere of lightproducten
- zorg voor voldoende variatie

#### Broodmaaltijden:

- besmeer de boterham ruim met dieetmargarine
- beleg extra dik met kaas en/of vleeswaar
- geef een plakje kaas of vleeswaar extra uit het vuistje

#### Tussendoor:

- drink regelmatig een beker (volle) melk of eet een schaaltje (volle) yoghurt of vla

#### Warme maaltijd:

- vlees, vis of de vleesvervanger zijn belangrijk voor de eiwitten.

### Kinderen zonder (risico op) ondervoeding:

Uit de screening, die bij opname is afgenomen door de verpleegkundige, kan gebleken zijn dat uw kind geen (risico op) ondervoeding heeft. Uw kind krijgt alle brood- en warme maaltijden via de gastvrouw en het is voldoende om bovenstaande tips toe te passen.

Extra's worden niet verstrekt door het ziekenhuis.

## Kinderen met (risico op) ondervoeding

Wanneer bij opname uit de screening is gebleken dat uw kind wel **risico heeft op ondervoeding**, is het belangrijk extra acties te nemen bij de (tussen)maaltijden.

De maaltijden en toetjes zullen zo verrijkt mogelijk zijn. Daarnaast wordt er 2-3x per dag een tussendoortjes aangeboden.

Indien nodig komt de diëtist langs om de voeding met u en uw kind te bespreken.

In de keuze van de tussendoortjes houden we rekening met samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Kinderen die in aanmerking komen voor de tussendoortjes kunnen kiezen uit:

- Volle chocolademelk
- Halfvolle luchtige kwark
- Roomijs
- Kaasstick

In de schema's hieronder kunt u lezen welke hoeveelheden een kind, gezonde en zieke kinderen, gemiddeld per dag aan voedingsmiddelen nodig heeft. Meer informatie hierover kunt u vinden bij het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Kinderen van 1 tot 8 jaar

| Gemiddeld aanbevolen                          | 1 tot 3 jaar<br>jongen en meisje | 4 tot 8 jaar<br>jongen en meisje |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Groente                                       | 50-100 gram                      | 100-150 gram                     |
| Fruit                                         | 1 ½ stuk                         | 1 ½ stuk                         |
| Brood                                         | 2-3 sneetjes                     | 2-4 sneetjes                     |
| Volkoren graanproducten of kleine aardappelen | 1-2 opscheplepels                | 2-3 opscheplepels                |
| Zuivel, portie                                | 2x 150 ml                        | 2x 150 ml                        |
| Kaas                                          | -                                | 20 gram                          |
|                                               | <b>advies per week:</b>          | <b>advies per week:</b>          |
| Portie vis                                    | 1x, 50 gram                      | 1x, 50-60 gram                   |

|                                  |                |                   |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| <b>Portie vlees</b>              | max 250 gram   | max 250 gram      |
| <b>Eieren</b>                    | 1-2            | 2-3               |
| <b>Peulvruchten</b>              | ½ opscheplepel | 1-2 opscheplepels |
| <b>Smeer en bereidingsvetten</b> | 30 gram        | 30 gram           |
| <b>Vocht</b>                     | 1 liter        | 1½ liter          |

## Kinderen van 9 tot 18 jaar

| <b>Gemiddeld aanbevolen</b>                              | <b>9 tot 13 jaar<br/>jongen en meisje</b>                | <b>14 tot 18 jaar<br/>jongen en meisje</b>             |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Groente</b>                                           | 150-200 gram                                             | 250 gram                                               |
| <b>Fruit</b>                                             | 2 stuks                                                  | 2 stuks                                                |
| <b>Brood</b>                                             | 4-5 snee (meisje)<br>5-6 snee (jongen)                   | 4-5 snee (meisje)<br>7-8 snee (jongen)                 |
| <b>Volkoren graanproducten of<br/>kleine aardappelen</b> | 3-5 opscheplepels (meisje)<br>4-5 opscheplepels (jongen) | 4-5 opscheplepels (meisje)<br>6 opscheplepels (jongen) |
| <b>Melk(producten)</b>                                   | 3x 150 ml                                                | 3x 150 ml (meisje)<br>4x 150 ml (jongen)               |
| <b>Kaas</b>                                              | 20 gram                                                  | 40 gram                                                |
|                                                          | <b><i>advies per week:</i></b>                           | <b><i>advies per week:</i></b>                         |
| <b>Portie vis</b>                                        | 1x, 100 gram                                             | 1x, 100 gram                                           |
| <b>Portie vlees</b>                                      | max. 500 gram                                            | max. 500 gram                                          |
| <b>Eieren</b>                                            | 2-3                                                      | 2-3                                                    |

|                                  |                                      |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Peulvruchten</b>              | 2 opscheplepels                      | 2-3 opscheplepels                    |
| <b>Smeer en bereidingsvetten</b> | 40 gram (meisje)<br>45 gram (jongen) | 40 gram (meisje)<br>55 gram (jongen) |
| <b>Vocht</b>                     | 1-1½ liter                           | 1½-2 liter                           |

## 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.

569318102023