

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadvies bij ziekte en herstel

Afdeling Diëtetiek

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Ondervoeding

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

Ondervoeding is als iemand door ziekte onbedoeld afgevallen is en de afgelopen periode minder gegeten heeft. Bij gewichtsverlies tijdens ziekte verliest u voornamelijk spiermassa. Ook bij overgewicht kan dus ondervoeding voorkomen. Het is belangrijk ondervoeding zo snel mogelijk te behandelen omdat het kan leiden tot:

- langzamer herstel;
- meer en ernstigere complicaties;
- verminderde weerstand;
- slechtere wondgenezing;
- doorligplekken (decubitus);
- langere opnameduur;
- slechtere respons op medische behandeling (chemotherapie, radiotherapie);
- infecties;
- lagere kwaliteit van leven;
- afname algehele conditie en verminderde hart- en longcapaciteit;
- verhoogd medicijngebruik;
- hogere sterftetekans.

De verpleegkundige heeft u vragen gesteld over hoe het gaat met uw gewicht en met het eten. Hieruit blijkt dat het belangrijk is om extra aandacht te besteden aan het eten en uw gewicht. Het is vooral belangrijk dat u voldoende energie (calorieën) en bouwstoffen (eiwitten) binnen krijgt.

Energie

Bij ziekte en herstel heeft het lichaam extra energie nodig. Ondanks dat u mogelijk minder beweegt, heeft u dus niet minder energie nodig.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen. Wanneer u ongewenst gewicht verliest, ziek bent of moet herstellen heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

Vooral dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, gevogelte, (karne-)melk, yoghurt, vla, pap, kwark, (smeer)kaas en ei zijn rijk aan eiwitten. Ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten (zoals witte en bruine bonen), sojaproducten, noten en pinda's bevatten veel eiwitten.

Voedingsaanbod tijdens opname in het ziekenhuis

De in het ziekenhuis aangeboden producten passen binnen een dieet waarin extra energie en eiwit nodig zijn. Sommige producten zijn extra verrijkt met energie en eiwit.

Naast ontbijt, lunch en diner krijgt u 3 keer per dag een tussendoortje aangeboden. Zo heeft u 6 momenten op de dag waarop u iets kunt eten. Bij sommige producten die u krijgt denkt u niet direct aan 'gezonde voeding'. Maar wanneer extra energie en eiwitten nodig zijn, kunnen deze producten daar prima bij helpen.

Tips bij een energie en eiwitrijke voeding

- Probeer zo veel mogelijk energie en eiwit in een maaltijd te verzamelen. Kies voor dubbel hartig beleg (bijvoorbeeld 2 plakken kaas op een boterham, een extra ei er bij, losse plakjes vleeswaren uit het vuistje).
- Kies voor volle producten zoals volle zuivelproducten en margarine.
- Neem jus en/of saus bij de warme maaltijd.
- Eet als het mogelijk is het eiwitrijke deel van de maaltijd als eerst op.

- Groente en fruit kunt u tijdelijk wat minder gebruiken omdat die relatief weinig energie en eiwitten leveren maar wel een vol gevoel geven.
- Vervang water, koffie en thee door energie en eiwitrijke dranken zoals (chocolade- of karne-)melk of vruchtensap.
- Vooral als u weinig eetlust of een vol gevoel hebt, is het moeilijk om voldoende te eten. Het kan helpen om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.
- Vloeibare producten zoals (verrijkte) pap en vla, kwark of maaltijdsoep gaan soms gemakkelijker.
- Bij misselijkheid kunt u het beste uw maaltijden verspreiden over de dag. Voorkom een lege maag, dit kan het misselijkheidsgevoel verergeren.
- Sla geen eetmomenten over. U kunt beter een gedeelte van de maaltijd of een tussendoortje opeten dan het moment afslaan. Voeding hoort bij de behandeling en alle beetjes helpen.
- Bij smaakverandering kunt u:
 - smaakmakers gebruiken zoals sauzen en kruiden;
 - andere of nieuwe producten proberen;
 - juist kiezen voor producten met zachte smaken.

Als u hulp nodig heeft bij het eten, bijvoorbeeld door vermoeidheid of lichamelijke beperkingen, kunt u hulp vragen aan de verpleging.

Diëten

Ook als u een dieet volgt of een allergie heeft, kunt u producten met veel energie en eiwit eten. Uw voeding kan hier op aangepast worden. Bespreek de mogelijkheden met de verpleging of medewerker patiëntenservice. Als u extra informatie nodig heeft, kan er een afspraak met de diëtist gemaakt worden om de voeding met u door te spreken.

Gewicht

Het is belangrijk uw gewicht en wat u eet in de gaten te houden. Dit gebeurt tijdens opname door u regelmatig te wegen en er kan (op verzoek) worden bijgehouden wat u eet en drinkt. Als uw gewicht daalt, is het belangrijk om dit te bespreken met uw arts of verpleegkundige.

Extra ondersteuning nodig?

Wanneer het nodig is, komt de diëtist bij u langs en geeft u advies op maat. Als de aanpassingen met de gewone voeding niet genoeg zijn, kan de diëtist adviseren om drinkvoeding te gaan gebruiken of sondevoeding te starten. Gebruikte u thuis al drinkvoeding, dan kunt u dit in het ziekenhuis ook gebruiken.

Wat kunt u thuis doen?

Als u naar huis gaat, blijft u het voedingsadvies uit deze folder volgen. Daarbij is het belangrijk om u iedere week te wegen om uw gewicht te controleren. Als uw gewicht minder wordt (meer dan 3 kilo per maand en/of meer dan 6 kilo per half jaar), raden wij aan om contact op te nemen met uw behandelend arts, huisarts of diëtist.

Het energie en eiwit verrijkte dieet is een tijdelijk advies. Wanneer u herstelt bent raden wij u aan de richtlijn voor een goede voeding te volgen. Deze is gericht op het voorkomen van chronische ziekten.

Richtlijn voor een goede voeding

Meer informatie over de basis van een gezonde voeding vindt u op de website van het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl. U kunt daar onder andere opzoeken welke hoeveelheden u per dag nodig heeft per productgroep.



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

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

