

## **Ondervoeding bij ziekte**

## Ondervoeding bij ziekte

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Hierdoor loopt uw kind het risico een tekort op te lopen en ondervoed te raken. Bij ondervoeding is er sprake van afvallen zonder dat dit de bedoeling is, verlies van spiermassa en conditie, een te laag gewicht of onvoldoende toename van het gewicht of groei. Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hierover informatie.

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwit en calorieën (= energie) binnen krijgt. Vooral als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft. Als er veel onderzoeken nodig zijn, kan genoeg eten moeilijk zijn. Het is daarom belangrijk dat uw kind regelmatig kleine hoeveelheden te eten krijgt, verdeeld over de dag.

Uw kind krijgt in het ziekenhuis 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de kinderverpleegkundige. Uw kind heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop het iets kan proberen te eten.

8:00 uur: ontbijt  
10:00 uur: tussendoortje  
12:00 uur: warme maaltijd  
15:00 uur: tussendoortje  
17:00 uur: broodmaaltijd  
20:00 uur: tussendoortje.

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes wordt rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Het assortiment van de tussendoortjes tijdens het verblijf van uw kind in het ziekenhuis is:

- Volle vruchtenkwark (diverse smaken)
- Volle (chocolade)melk
- Danoontje
- Softijs
- Drinkontbijt
- Milkshake of Smoothie
- Poffertjes
- Penotti chocodip
- Cheezedippers
- Zoute koekjes
- Blokjes kaas
- Suikerbrood/ krentenbrood.

Deze tussendoortjes kunnen niet geschikt zijn voor kinderen met een dieet. Overleg dit met uw arts, diëtist of kinderverpleegkundige.

## **Wat kunt u thuis doen?**

Het is belangrijk regelmatig het gewicht van uw kind te meten. Als het gewicht lager wordt of onvoldoende toeneemt is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden eten aan te bieden. Als dit onvoldoende effect heeft, kan er in overleg met de diëtist worden besloten om over te gaan op het gebruik van speciale dieetvoeding.

## Tips

- Regelmatig kleine hoeveelheden eten.
- Beleg de boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer hem ruim met dieetmargarine of geef een plakje kaas of vleeswaar extra uit het vuistje.
- Laat uw kind regelmatig een beker melk drinken of geef yoghurt of vla tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten.
- Geef een ruime portie vlees / vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Geef als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.
- Probeer uw kind minimaal 6 keer per dag iets te laten eten.
- Geef bij voorkeur geen magere of lightproducten.
- Zorg voor voldoende variatie.

**Antonius Ziekenhuis**  
**Bolswarderbaan 1**  
**8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4**  
**8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17**  
**8531 EB Lemmer**

**Postadres**  
**Postbus 20.000**  
**8600 BA Sneek**

**Telefoon**  
**0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

23-01-2017