

Ondervoeding bij ziekte

Wat is ondervoeding

Er is sprake van ondervoeding als iemand door ziekte afvalt en de afgelopen periode minder gegeten heeft. Ondervoeding door ziekte heeft meestal tot gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden. Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico ondervoed te raken. Ook bij overgewicht kan er sprake zijn van ondervoeding. Bij ziekte verliest u geen vetreserve maar juist spiermassa. Dit laatste is niet wenselijk want het bepaalt mede uw weerstand.

Bent u ondervoed?

Om ondervoeding op tijd te signaleren heeft de verpleegkundige u vragen gesteld over uw gewichtsverloop en voedselinname. Omdat u bent afgevallen zonder dat het de bedoeling is en de afgelopen periode minder hebt gegeten bent u ondervoed of loopt u het risico om ondervoed te raken. Wanneer u ondervoed bent, komt de diëtist bij u om uw voeding te bespreken en adviezen te geven voor verbetering van uw voedingstoestand.

Aanvullende voeding

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg calorieën (= energie) en eiwit binnenkrijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust hebt, is genoeg eten erg moeilijk. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u 3 x per dag een tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundige. U heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop u iets kunt eten.

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Alle tussendoortjes staan op de assortimentslijst die u door de voedingsassistente krijgt uitgereikt.

Wat kunt u zelf doen

Naast de tussendoortjes krijgt u ook meer eiwit en energie in uw basisvoeding. Daarnaast kunt u op de volgende manieren zelf zorgen voor extra aanvulling van uw voeding:

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer ruim met boter of margarine.
- Drink/eet regelmatig een portie zuivel of vruchtensap tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten.
- Neem geen soep bij de hoofdmaaltijd, daar zit weinig energie in, maar neemt wel het hongergevoel weg.
- Gebruik bij voorkeur geen rauwkost, dit bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.
- Neem een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten.
- Neem geen magere of lightproducten.

Wat kunt u thuis doen

- De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken.
- Op meerdere momenten per dag kleinere maaltijden eten, is ook thuis een goede gewoonte.
- Daarbij is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen.
- Als uw gewicht vermindert (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar) is het goed om contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.

Wanneer u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt, raden wij u aan gezonde voeding te gebruiken. Informatie over gezonde voeding kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl.

Bellen naar het voedingscentrum kan ook:

070 306 88 88.

U kunt dan bijvoorbeeld de folder:

“Gezond eten met de schijf van vijf” aanvragen.

Deze folder wordt gegeven aan patiënten waarbij sprake is van ondervoeding of kans op ondervoeding.

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

16-11-2016