

ONDERVOEDING BIJ EEN ZIEK KIND

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

Doordat uw kind ziek is, kan hij (tijdelijk) minder of niet eten. Uw kind kan hierdoor te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen. Hierdoor kan uw kind ondervoed raken. Ondervoeding kunt u herkennen aan onbedoeld gewichtsverlies, verlies van spiermassa en conditie, een te laag lichaamsgewicht of onvoldoende gewichtstoename 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.

Voldoende voeding

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. Genoeg eten kan moeilijk zijn als uw kind misselijk is, weinig eetlust heeft en veel onderzoeken moet ondergaan. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Tussendoortjes

Als uw kind in het ziekenhuis is opgenomen, krijgt hij drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundige. Uw kind heeft per dag dan zes momenten waarop hij iets kan proberen te eten.

- 8.00 uur: ontbijt
- 10.00 uur: tussendoortje
- 12.00 uur: broodmaaltijd
- 14.00 uur: tussendoortje
- 17.00 uur: warme maaltijd
- 20.00 uur: tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we 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
- Roomijs
- Milkshake
- Smoothie
- Pannenkoek
- Plakjes verschillende soorten worst en kaas
- Puntje smeerkaas of Babybell

Het assortiment verandert regelmatig. Voor kinderen met een dieet kunnen deze tussendoortjes mogelijk niet geschikt zijn. Overleg dit met uw arts, diëtist of verpleegkundige.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk regelmatig het gewicht van uw kind te meten. Als het gewicht afneemt of onvoldoende toeneemt is het belangrijk om dit te bespreken met uw arts, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden eten aan te bieden zoals uw kind ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

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 of vleeswaar en besmeer het ruim met dieetmargarine of geef een plakje kaas of vleeswaar extra;
- Drink of eet regelmatig een beker melk, 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 minimaal zes keer per dag iets te eten;
- Geef bij voorkeur geen magere of lichtproducten;
- Zorg voor voldoende variatie.

Vragen

Het kan zijn dat u nog vragen heeft. U kunt ook contact opnemen met de kinderafdeling van het Vlietland Ziekenhuis en vragen naar de pedagogisch medewerker via telefoonnummer 010 – 893 9393.

Oktober 2015
131015