

ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de drie patiënten is ondervoed of loopt het risico ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal, dus dit moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Ondervoeding

Sommige patiënten zijn door de ziekte onbedoeld afgevallen of hebben de afgelopen periode minder kunnen eten. Deze patiënten zijn daardoor ondervoed of het risico tot ondervoeding is vergroot. Dit kan invloed hebben op het verloop van ziekte en herstel.

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

SNAQ

Binnen het Franciscus Gasthuis werken we met het SNAQ-project, om ondervoeding tegen te gaan. Bij opname stelt een verpleegkundige u een aantal vragen. De antwoorden bepalen of u in aanmerking komt voor het SNAQ project.

Als u in aanmerking komt voor het SNAQ project, geldt: Gedurende de periode dat u bent opgenomen in het ziekenhuis, krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de zorgassistent of de verpleging. Het is aan te raden hier minimaal twee maal gebruik van te maken. De eetmomenten zijn:

- 8.00 uur ontbijt
- 10.00 uur tussendoortje
- 12.00 uur lunch
- 15.00 uur tussendoortje
- 17.00 uur warme maaltijd
- 20.00 uur tussendoortje

Tussendoortjes

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.

De tussendoortjes waaruit de patiënten vanuit het SNAQ project kunnen kiezen zijn de volgende *:

- gevulde koek;
- Snelle Jelle;
- Snickers;
- pinda's;
- chips;
- volle chocolademelk;
- Fristi;
- Bifi worstje;
- kaasblokjes;
- vruchtenkwark;
- witte chocolade mousse;
- poffertjes.

* De verpleegafdeling maakt een keuze uit dit assortiment. Het aanbod kan per afdeling verschillen.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal één keer per twee weken even op de weegschaal te staan. Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan drie kilogram per maand en/of meer dan zes kilogram per half jaar) 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 te eten.

Enkele praktische tips hiervoor zijn:

- beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren en besmeer deze met roomboter of margarine;
- drink/eet regelmatig een portie zuivel tussendoor;
- kies voor volle melkproducten;
- 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 zes keer per dag iets te eten;
- neem geen magere of light producten.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.30 uur telefonisch contact opnemen met de polikliniek Diëtetiek, via telefoonnummer 010 – 461 6547.