

## **ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE**

---

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Inleiding**

U bent opgenomen in ons ziekenhuis. De verpleegkundige zal u bij opname een aantal vragen stellen om uw voedingstoestand te bepalen. Dit is erg belangrijk, omdat patiënten die door ziekte in een korte tijd zijn afgevallen er in het algemeen langer over doen om te herstellen.

## **Ondervoeding**

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding bij ziekte gaat meestal gepaard met onbedoeld gewichtsverlies en een verminderde eetlust en soms met misselijkheid, braken en diarree.

Wist u dat:

Er een grote kans is dat u ondervoed bent als u ten gevolge van ziekte meer dan 3 kg in 1 maand of meer dan 6 kg in 6 maanden onbedoeld bent afgevallen.

## **Eetlust**

Wie ziek is, moet extra letten op zijn eten en drinken. Net als bij zware inspanning verbruikt het lichaam bij ziekte meer voedingsstoffen en energie. Ziek zijn kan het patroon van eten en drinken verstoren. Geen trek, misselijkheid, benauwdheid, nuchter blijven voor onderzoeken, er zijn allerlei redenen om minder te eten en te drinken. Toch is het heel belangrijk dat u tijdens uw opname in het ziekenhuis voldoende eet en drinkt. Zo kunt u complicaties voorkomen, u knapt sneller op en u voelt zich beter. Bovendien neemt uw weerstand toe, waardoor infecties minder kans krijgen. Wonden genezen ook sneller. Vooral bij langdurige ziekte en als u al wat ouder bent is het belangrijk op uw eten en drinken te letten.

Naast de 3 hoofdmaaltijden krijgt u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent of de verpleegkundige. Er zijn dan per dag in ieder geval zes momenten om iets te eten. De maaltijden zijn als volgt verdeeld over de dag:

08.00 uur: Ontbijt  
10.00 uur: Tussendoortje  
12.00 uur: Broodmaaltijd  
15.00 uur: Tussendoortje  
17.00 uur: Warme maaltijd  
20.00 uur: Tussendoortje

De tussendoortjes zijn zo samengesteld dat u altijd een juiste en verantwoorde keuze kunt maken. Om 10 uur krijgt u een flesje drinkvoeding aangeboden. Zo gebruikt u direct een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Het tussendoortje van 15 uur bestaat uit een hartige of zoete snack. 's Avonds krijgt u nog een extra melkproduct aangeboden, omdat melkproducten ook rijk zijn aan eiwit. Als u al een dieet heeft, dan zal de voedingsassistent u ondersteunen in het maken van de juiste keuze.

Wist u dat:

Iemand met overgewicht ook ondervoed kan zijn.

## **Diëtist**

Is er sprake van ernstige ondervoeding dan krijgt u een bezoek van een diëtist. Uw voeding wordt zo nodig verder aangepast afhankelijk van uw eetlust, wensen en mogelijkheden. Door de voedingsassistent en de verpleegkundige wordt regelmatig bijgehouden wat u eet. Zo kan worden berekend of uw voeding voldoende energie en eiwit bevat. Is dat niet het geval, dan volgt overleg met uw specialist wat in uw situatie de beste maatregelen zijn.

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

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Ga minimaal 1 x per 2 weken even op de weegschaal staan. Gaat uw gewicht achteruit? Bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist. Eet ook thuis regelmatig kleine hoeveelheden verdeeld over de dag, zoals u dat ook in het ziekenhuis gewend was.

## **Praktische tips**

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en vleeswaren en besmeer hem met roomboter of margarine
- Drink of eet regelmatig een portie zuivel tussendoor
- Kies voor volle melkproducten
- Neem een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de maaltijd
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten
- Neem als tussendoortje ook eens een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes
- Neem geen magere of light producten

## **Meer informatie**

Voor meer (algemene) informatie over voeding kunt u terecht op:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.dieetinzicht.nl](http://www.dieetinzicht.nl)

## **Vragen**

Hebt u nog vragen, stel ze gerust aan uw verpleegkundige, voedingsassistent of diëtist .