

ONDERVOEDING KINDEREN BIJ ZIEKTE

STRONGkids screening

Inleiding

Als uw kind ziek is, kan het voor hem/haar moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Hierdoor krijgt uw kind te weinig voedingsstoffen binnen of loopt uw kind het risico ondervoed te raken. Ondervoeding herkent u aan bepaalde signalen zoals onbedoeld gewichtsverlies, verlies van spiermassa en conditie, een te laag lichaamsgewicht of onvoldoende gewichtstoename of (lengte)groei. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. In deze folder geven wij u adviezen en tips over hoe u uw kind kunt helpen om in goede conditie te blijven of weer te komen.

Onderzoek

Tijdens de opname van uw kind is de voedingstoestand van uw kind onderzocht. Dit gebeurt met de STRONGkids screeningsinstrument. STRONGkids staat voor Screening Tool Risk On Nutritional Status and Growth. Dit onderzoek bestaat uit vier vragen die door de verpleegkundige worden gesteld tijdens de opname. Aan de hand van de score op de STRONGkids wordt het risico op ondervoeding vastgesteld:

- Score 0 = geen interventie (geen behandeling)
- Score 1-3 = overleg voedingsbeleid met de kinderarts
- Score 4-5 = voedingsinterventie (wel een behandeling)

Bij voedingsinterventie wordt aan uw kind dagelijks extra tussendoortjes aangeboden. Deze tussendoortjes zijn energie- en eiwitverrijkt. Daarnaast wordt er bij de diëtist gevraagd naar advies voor verdere energie- en eiwitverrijkte aanvullingen.

Energie- en eiwitrijke voeding

Onze voeding bestaat uit verschillende stoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vocht, vitamines en mineralen. De eiwitten, vetten en koolhydraten leveren energie. Eiwitten hebben bovendien een belangrijke functie als bouwsteen. Om te voorkomen dat uw kind tijdens het ziek zijn gewicht verliest, is het belangrijk dat hij/zij voldoende eiwit en calorieën binnen krijgt.

Vooral als uw kind misselijk is en/of weinig eetlust heeft, kan voldoende eten moeilijk zijn. Daarom is het goed om uw kind verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te laten eten. Denk hierbij aan drie hoofdmaaltijden en drie keer een tussendoortje.

Een voorbeeld van voldoende eetmomenten:

- 08.00 uur: ontbijt
- 10.00 uur: tussendoortje
- 12.00 uur: lunch
- 15.00 uur: tussendoortje
- 17.00 uur: warme maaltijd
- 19.00 uur: tussendoortje

Tussendoortjes

Hieronder staat een aantal tussendoortjes waar veel energie en eiwit in zitten:

- Volle vruchtenkwark
- Milkshake
- Vla energie- en eiwitverrijkt
- Fruitsap (150 ml) van het merk Carezzo*
- Cake van het merk Carezzo
- Soep van het merk Carezzo
- Babybel kaasje
- Poffertjes
- Bifi worstje
- Pinda's (niet geschikt voor kinderen onder de 4 jaar)
- Bouwsteentje (energie- en eiwitverrijkt gebakje)
- Vifit proteïne (eiwitrijke drinkyoghurt)

*voedingsproducten van Carezzo bevatten meer eiwit en energie per portie dan gewoon eten

Voor kinderen met een dieet kunnen deze versnaperingen mogelijk niet geschikt zijn. Overleg dit met de arts, diëtist of verpleegkundige.

Wat kunt u thuis doen?

Meet het gewicht van uw kind regelmatig. Als het gewicht afneemt of onvoldoende toeneemt, is het belangrijk om dit te bespreken met de arts, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis uw kind verdeeld over de dag kleine hoeveelheden eten te geven zoals hij/zij 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

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

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de zorgverleners van de afdeling Diëtetiek.

Franciscus Gasthuis, Rotterdam

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur via 010 - 461 6547 of dietetiekgasthuis@franciscus.nl

Franciscus Vlietland, Schiedam

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur via 010 - 893 1710 of dietetiek.vlz@franciscus.nl