

Goede voeding

Herkennen van ondervoeding

Ondervoeding door ziekte in ziekenhuizen is een veel voorkomend probleem. Een snelle herkenning en behandeling van ondervoeding is daarom van groot belang.

Ongeveer een op de vier patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Daardoor verloopt het herstel minder snel en is de reactie op de behandeling niet optimaal.

Uw gewicht wordt tijdens de ziekenhuisopname goed in de gaten gehouden. De verpleegkundige zal u daarom wegen: op de dag van opname en vervolgens één keer per week en indien nodig vaker.

Ook vragen wij u zelf naar uw eventueel gewichtsverlies en naar wat u eet te kijken. Deze informatie is nodig om een eventuele behandeling van ondervoeding zo snel en goed mogelijk af te stemmen per patiënt.



Behandelen van (risico op) ondervoeding

Gewichtsverlies en minder eten kunnen het verloop van uw ziekte en herstel beïnvloeden.

Wanneer u ondervoed bent of het risico loopt ondervoed te raken, is het erg belangrijk dat u voldoende eet. Uw voeding tijdens uw verblijf ondersteunt de medische behandeling en helpt bij uw herstel.

Voeding die extra eiwit en voldoende calorieën (=energie) bevat helpt uw gewicht en conditie op peil te houden.

Daarom biedt de verpleging of voedingsassistent u energie- en eiwitrijke maaltijden aan. Ook krijgt u naast de hoofdmaaltijden drie keer per dag een eiwitrijk tussendoortje. Eiwitrijke tussendoortjes zijn melk, yoghurt, chocolademelk, vla, milkshake, kwark, portie kaas of vleeswaren, ei, handje nootjes.

- ± 08:00 uur: ontbijt,
- ± 10:00 uur: tussendoortje
- ± 12:00 uur: broodmaaltijd
- ± 15:00 uur: tussendoortje
- ± 17:00 uur: warme maaltijd
- ± 19:00 uur: tussendoortje

Wanneer u niet ondervoed bent of het risico loopt ondervoed te raken, worden deze tussendoortjes niet aangeboden.

Tips voor eiwit- en energieverrijkte voeding tijdens herstel

- Probeer minimaal zes maal per dag iets te eten.
- Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden, tijdens de drankenrondes een extra tussendoortje.
- Besmeer uw brood extra dik met dieetmargarine of roomboter.
- Beleg uw brood met een extra plak kaas en/of vleeswaren of een ei.
- Kies regelmatig melkproducten, liefst de volle producten, extra naast koffie en thee.

- Neemt u rauwkost als extraatje, bent dan voorzichtig dat het niet uw eetlust onnodig wegneemt voor de energierijkere producten tijdens een maaltijd
- Binnen de warme maaltijd is vlees, vis of ei de belangrijkste eiwitbron.
- Binnen de broodmaaltijden zijn vleesbeleg, kaas, ei en zuivelproducten belangrijke eiwitbronnen
- Drink uw koffie met veel melk (cappuccino of koffie verkeerd).
- Probeer voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag.
- Als extra tussendoortje kan u een portie ongezouten noten toevoegen aan het menu.
- Lukt het niet om op gewicht te blijven met deze voeding vraag dan naar andere mogelijkheden bij de verpleegkundige of diëtist. Drinkvoeding en voedingspreparaten of sondevoeding kunnen ondersteunen om uw voedingstoestand te verbeteren.
- Besteed ook de eerste weken na ontslag op deze manier aandacht aan uw voeding.

En verder

Bewaar gekoelde producten niet langer dan twee uur buiten de koeling. Daarom bieden we u zes maal per dag producten aan. Tijdens opname is het bijhouden van uw gewicht een goed evaluatiepunt voor uw voedingstoestand. We adviseren om minimaal één keer per week uw gewicht te bepalen.

Contact

De voorgaande informatie helpt u een goede keuze te maken uit de aangeboden maaltijden en producten. Natuurlijk kunt u uw voeding altijd bespreken met de arts of verpleegkundige. Ook kunnen zij voor u een diëtist inschakelen, tijdens opname en dit kan ook voor thuis, in de herstelperiode geregeld worden. Zijn er over het herkennen en behandelen van ondervoeding nog vragen, stel die dan gerust.

Afdeling Diëtetiek

043 387 71 88

E-mail

dietetiek@mumc.nl

Schrijf hieronder eventueel uw vragen op.
