

---

Kindergeneeskunde



Patiënteninformatie

---

# Ondervoeding door ziekte bij kinderen



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Door ziekte eet uw kind (tijdelijk) minder of niet. Hierdoor krijgt uw kind mogelijk te weinig voedingsstoffen binnen en kan zo ondervoed raken.

Men spreekt van ondervoeding wanneer uw kind onbedoeld afvalt, spiermassa en conditie verliest, te weinig weegt, niet genoeg aankomt en/of onvoldoende groeit.

## **Oorzaken van ondervoeding**

Ondervoeding kan verschillende oorzaken hebben:

- Het lichaam verbruikt meer energie bij ziekte.
- Uw kind heeft minder zin om te eten.
- De stofwisseling van uw kind is verstoord door ziekte.

## **Gevolgen van ondervoeding**

Ondervoeding kan op korte en lange termijn gevolgen hebben.

### *Kortetermijngevolgen*

De gevolgen op korte termijn kunnen zijn:

- het herstel duurt langer;
- een verhoogde kans op complicaties;
- een verminderde weerstand waardoor uw kind sneller ziek kan worden;
- een verslechterde conditie waardoor uw kind meer en/of sneller vermoeid zal zijn.

### *Langetermijngevolgen*

De gevolgen op de lange termijn kunnen zijn:

- uw kind groeit minder (kortere lichaamslengte);
- een lager IQ (intelligentie).

## **Wat kunt u doen**

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind voldoende eiwitten en calorieën (= energie) binnenkrijgt. Het kan voor uw kind moeilijk zijn om voldoende te eten. Bijvoorbeeld wanneer uw kind misselijk is, verminderde eetlust heeft of veel onderzoeken krijgt. Stimuleer uw kind daarom om regelmatig kleine hoeveelheden te eten. Dit is vaak ook beter dan drie grote maaltijden.

In het ziekenhuis bieden wij uw kind twee of drie keer per dag een tussendoortje aan in het ziekenhuis. Dit gebeurt om 10.00 uur, 15.00 uur en eventueel nog om 19.00 uur. Uw kind kan dan vijf of zes keer per dag proberen iets te eten.

De tussendoortjes bevatten allemaal veel calorieën en eiwitten. Dit betekent dat uw kind soms een tussendoortje krijgt dat bij u bekend staat als ongezond. Bij ondervoeding of ter voorkoming van ondervoeding is het belangrijk om voeding met veel calorieën te eten. Dit voorkomt gewichtsverlies.

### **Tussendoortjes in het ziekenhuis**

De volgende tussendoortjes bieden wij uw kind aan:

- Volle chocolademelk
- Pinda's gezouten
- Gemengde noten ongezoeten
- Blokje kaas
- Bekertje roomijs
- Appel/aarbeiendrink
- Appel/blauwe bessendrink
- Cake
- Champignonsoep
- Tomatensoep
- Protino framboos
- Vruchtenkwark aardbei
- Kwark (mager) naturel
- Rundvleessalade
- Grilworst kip
- Studentenhaver
- Kippengehaktballetjes

## **Wat kunt u doen als uw kind weer thuis is**

Het is belangrijk om uw kind een keer per week te wegen. Daalt het gewicht? Bespreek dat dan met de specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag kleine maaltijden te eten. Net zoals uw kind in het ziekenhuis kreeg.

Enkele praktische tips hierbij zijn:

- Besmeer brood met (dieet)margarine en beleg deze extra dik met kaas of vleeswaren.
- Doe een klontje (dieet)margarine door de groenten of aardappel-puree.
- Gebruik regelmatig vollemelkproducten als tussendoortje, zoals Yogho Yogho, chocolademelk, milkshake, ijs.
- Geef een ruime portie vlees of vis bij de warme maaltijd.
- Geef bij voorkeur geen magere producten of lightproducten.
- Kies energierijke dranken als tussendoortje, zoals tweedrank, druivensap en ontbijtdrank. En gebruik suiker in de thee.
- Geef geen of minder producten die snel een vol gevoel geven, zoals rauwkost, vers fruit of grof volkorenbrood.

Heeft uw kind het gewenste gewicht bereikt? Geef het dan verder gezonde voeding. Met gezonde voeding voorkomt u welvaartsziekten (zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten). Voor meer informatie over gezonde voeding voor kinderen kunt u terecht bij het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)