
Diëtetiek



Patiënteninformatie

Voeding bij risico op ondervoeding



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Ondervoeding bij ziekte is een veelvoorkomend probleem in het ziekenhuis. Bij ondervoeding heeft het lichaam een tekort aan voedingsstoffen en energie, waardoor men minder goed kan functioneren.

Ondervoeding zorgt er meestal voor dat het herstel minder snel gaat. Een verblijf in het ziekenhuis kan hierdoor onnodig langer duren. Ook is het mogelijk dat door ondervoeding de reactie op de behandeling niet optimaal is. Een goede voedingstoestand is dus erg belangrijk.

Onderzoeken van de voedingstoestand

Bij (of tijdens) uw opname heeft de verpleegkundige uw voedingstoestand onderzocht. Gebleken is dat u een risico heeft op ondervoeding doordat:

- u een ongewenst gewichtsverlies van 5-10% in 3-6 maanden heeft; of
- u te weinig weegt in verhouding tot uw lichaamslengte.

Uw voedingstoestand en uw conditie kunnen verslechterd zijn. Daarom worden er maatregelen genomen.

Maatregelen om ondervoeding te voorkomen

Het is belangrijk dat u voldoende eet. Voldoende bouwstoffen (eiwitten) en energie (calorieën) zijn belangrijk. Om u te helpen de benodigde hoeveelheid calorieën en eiwitten te gebruiken, krijgt u tijdens de ziekenhuisopname extra tussendoortjes aangeboden van de medewerker Gastenservice. Het bevat vaak beter meerdere kleine maaltijden per dag te eten dan meer te eten tijdens de hoofdmaaltijden.

Het kan zijn dat de tussendoortjes in uw ogen ongezond zijn. Ze bevatten echter extra calorieën en eiwitten. Deze stoffen heeft u bij een risico op ondervoeding nodig om (verder) gewichtsverlies tegen te gaan. Dit is belangrijker dan dat de voeding aan alle gezondheidseisen voldoet. Voor een bepaalde periode is het niet erg om minder gezonde voeding te gebruiken.

Tussendoortjes

U kunt kiezen uit onderstaande tussendoortjes. Probeer ervoor te zorgen dat u iedere dag 25-35 gram eiwit extra neemt.

Product	Gram eiwit
Carezzo fruitdrink, 1 glas van 150 ml. Smaken: appel en sinaasappel	11
Carezzo cake, 1 plak van 50 gram	10
Carezzo tomatensoep, 150 ml.	10
Boermarke roomijs vanille, 125 ml.	5
Arla Protino, framboos 125 ml.	14
Zuivelhoeve Boer'n kwark aardbei, 150 ml.	10
Campina milde kwark naturel, 150 ml.	15
Ongezouten noten, 1 bakje van 40 gram	9
Zoute pinda's, 1 bakje van 40 gram	10
Blokjes kaas, 1 bakje van 40 gram	9
Pakje chocolademelk, 200 ml.	7

Vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige of de medewerker Gastenservice.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl