Ondervoeding bij ziekte

Patiënteninformatie diëtetiek

Ondervoeding bij ziekte

Inleiding

Voor of tijdens uw opname in het ziekenhuis is, door middel van een screening vastgesteld dat u een verhoogd risico op ondervoeding heeft of al ondervoed bent.

U bent onbedoeld afgevallen. Mogelijk heeft u een verminderde eetlust, bijvoorbeeld door ziekte, pijn of stress. Ook kan het zijn dat u thuis al drinkvoeding en/of sondevoeding gebruikt.

Als u korter dan 4 dagen opgenomen wordt voor een geplande operatie of onderzoek komt de diëtiste niet bij u langs.

Bent u acuut opgenomen of langer dan 4 dagen dan komt de diëtist bij u langs tijdens de opname, als er sprake is van (een verhoogd risico op) ondervoeding.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is belangrijk dat uw lichaam voldoende voedingsstoffen beschikbaar heeft. Vooral energie en eiwitten. Het is daarom belangrijk dat u voldoende eet. En vooral voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwit is de bouwstof voor het lichaam, maar gaat tijdens ziekte snel verloren. Dit kunt u bijvoorbeeld merken doordat uw spierkracht en/of uw conditie afneemt.

Vooral als u weinig eetlust heeft, bijvoorbeeld door misselijkheid, is genoeg eten erg moeilijk. Een oplossing is om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis ligt, krijgt u daarom drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. U heeft 6 momenten per dag waarop u iets kunt eten:

- 08.00 uur ontbijt
- 10.00 uur tussendoortje
- 12.00 uur lunch
- 15.00 uur tussendoortje
- 17.00 uur diner
- 20.00 uur tussendoortje

Enkele praktische tips waar u thuis rekening mee kunt houden:

- Besmeer uw boterham ruim met (dieet)margarine of roomboter. Beleg uw boterham dik met bij voorkeur hartig (eiwitrijk) broodbeleg zoals kaas, vleeswaar, vis of ei.
- Doe een klontje boter door de groenten of de aardappelpuree.
- Gebruik extra zuivelproducten tijdens de maaltijden en tussendoor. Bijvoorbeeld een glas (karne) melk, schaaltje vla, yoghurt of kwark.
- Neem een ruime portie vlees, vis of gevogelte bij de warme maaltijd. Of gebruik een vervanging zoals een ei, peulvruchten, noten of een vegetarische vleesvervanger.
- Gebruik zo min mogelijk producten met weinig voedingswaarde zoals water, bouillon, light frisdrank en thee of koffie.

Weeg uzelf 1 x per week op hetzelfde tijdstip onder dezelfde omstandigheden. Als er sprake is van aanhoudend verminderde eetlust of verder gewichtsverlies is het raadzaam advies aan een diëtist te vragen. Dit kunt u met uw huisarts bespreken.