

# Ondervoeding bij ziekte

Afdeling Diëtetiek

## Ondervoeding bij ziekte

Wie ziek is moet extra letten op de voeding. Bij ziekte verbruikt het lichaam namelijk meer voedingsstoffen en energie dan normaal.

Er is sprake van ondervoeding als iemand door ziekte onbedoeld is afgevallen en de afgelopen periode minder gegeten heeft. Ondervoeding kan tot gevolg hebben dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is. Ondervoeding moet daarom zo snel mogelijk behandeld worden.

Ook bij overgewicht kan er sprake zijn van ondervoeding. Bij ziekte verliest u namelijk geen vetreserves maar juist spiermassa. Verlies van spiermassa is niet wenselijk en heeft gevolgen voor uw conditie.

## Eiwit- en energierijke maaltijden

Om ondervoeding tijdig te herkennen heeft de verpleegkundige u vragen gesteld over uw gewicht, eten en drinken. Hieruit is gebleken dat het belangrijk is dat er extra aandacht wordt besteed aan uw voeding. Daarom krijgt u eiwit- en energierijke maaltijden aangeboden. In het St. Jans Gasthuis zijn hierover afspraken gemaakt met de afdeling diëtetiek.

De verpleegkundige en voedingsassistente houden bij of u voldoende eet en drinkt. Daarnaast wordt u ook regelmatig gewogen. Zonodig wordt de diëtist ingeschakeld.

Het is van belang dat u tijdens uw opname goed eet en drinkt. Het gaat er met name om dat u voldoende eiwit en calorieën (= energie) binnen krijgt. Door bijvoorbeeld misselijkheid, weinig eetlust, benauwdheid en emoties, is eten vaak moeilijk. Probeer daarom verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

## Tussendoortjes

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistente of de verpleegkundige. U heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop u iets kunt eten.

8.00 uur: ontbijt  
10.00 uur: tussendoortje  
12.00 uur: broodmaaltijd  
15.00 uur: tussendoortje  
17.00 uur: warme maaltijd  
20.00 uur: tussendoortje

Er zijn verschillende soorten tussendoortjes. U kunt kiezen uit zoete -, hartige -en zuivel-producten. Elk tussendoortje levert een extra hoeveelheid eiwit en calorieën. De voedingsassistente of verpleegkundige zal u informeren over het aanbod.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het met roomboter of margarine.
- Drink of eet regelmatig een portie zuivel tussendoor.
- Soep en bouillon geven snel een vol gevoel en leveren weinig voedingsstoffen. Wanneer u weinig eetlust heeft, kunt u deze voedingsmiddelen beter niet gebruiken.
- Kies voor een héle portie vlees, kip, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten.
- Neem geen magere of lightproducten.
- Ook als u diabetes, overgewicht of hart- en vaatziekten heeft, is het advies om tijdelijk te kiezen voor volle en energierijke producten. Extra glucosecontrole bij diabetes is gewenst.

### **Weer thuis**

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Daarbij is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. U kunt stoppen met de energie- en eiwitverrijkte voeding als u uw gebruikelijke gewicht heeft bereikt en/of voldoende eet. Wanneer uw gewicht onbedoeld vermindert, bespreken dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.

Als u voldoende kunt eten en weer op gewicht bent is het belangrijk gezond te blijven eten.

**Meer informatie over gezonde voeding kunt u krijgen via:**

- Afdeling Patiëntenvoorlichting van het ziekenhuis (route 12)  
Telefoonnummer: 0495 – 57 22 05  
E-mail: [patientenvoorlichting@sjgweert.nl](mailto:patientenvoorlichting@sjgweert.nl)
- Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
of telefonisch: 070 - 306 88 88.