

Ondervoeding bij kinderen

Afdeling Diëtetiek

R365.33.2009-09

1182090

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Ondervoeding bij ziekte

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

Door ziekte kan uw kind misschien minder of niet eten. Hierdoor loopt uw kind het risico een tekort aan voedingsstoffen te krijgen en ondervoed te raken. Er is sprake van ondervoeding als uw kind door ziekte onbedoeld gewicht verliest, onvoldoende in gewicht en/of lengte toeneemt en bij een te laag lichaamsgewicht.

Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte.

Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Hierover geeft deze folder u meer informatie.

Het is van belang dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwitten en calorieën (=energie) binnenkrijgt. Vooral als uw kind misselijk is, weinig eetlust heeft en/of veel onderzoeken moet ondergaan kan voldoende eten moeilijk zijn. Probeer daarom verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden aan te bieden.

In het ziekenhuis

Gedurende de periode dat uw kind is opgenomen in het ziekenhuis wordt er drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. Uw kind heeft per dag in ieder geval zes momenten waarop er iets gegeten kan worden.

08:00 uur: ontbijt

10:00 uur: tussendoortje

12:00 uur: broodmaaltijd

15:00 uur: tussendoortje

17:00 uur: warme maaltijd

20:00 uur: tussendoortje

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes is rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. De medewerker Service & Zorg of de verpleegkundige zorgt voor het verstrekken van de tussendoortjes en kan u informeren over het aanbod.

Wat kunt u zelf doen?

- Beleg de boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het royaal met roomboter of margarine.
- Laat uw kind regelmatig een portie zuivel tussendoor eten of drinken.
- Zorg voor een ruime portie vlees, kip, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Probeer uw kind minimaal zes keer per dag iets te laten eten.
- Neem geen magere of lightproducten.
- Geef tussendoor een blokje kaas, plakje worst of schaalte vruchtenkwark.
- Zorg voor voldoende variatie.

Weer thuis

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kan thuis vervolgd worden. Daarbij is het van belang regelmatig het gewicht van uw kind te controleren. Wanneer het afneemt of onvoldoende toeneemt, is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Het energie- en eiwitverrijkte dieet kan gestopt worden als uw kind voldoende eet en voldoende groeit. Na herstel is het belangrijk gezond te blijven eten.

Meer informatie over gezonde voeding

Voor meer algemene informatie over gezonde voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum in Den Haag, telefoonnummer 070 – 30 68 888 of via de website www.voedingscentrum.nl