

## Optimale voeding tijdens ziekte

### Optimale Voeding

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 3 patiënten is ondervoed (of loopt het risico om ondervoed te raken). Ondervoeding door ziekte heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de reactie op de behandeling niet optimaal is.

Door uw ziekte bent u onbedoeld afgevallen en/of heeft de afgelopen periode minder gegeten. Hierdoor bent u ondervoed of loopt u het risico om ondervoed te raken. Dit kan invloed hebben op het verloop van uw ziekte en herstel.

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is erg belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u genoeg: calorieën (= energie) en eiwit (= bouwstof) binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en/of weinig eetlust heeft, is genoeg eten erg moeilijk. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

### Wat kunt u van het Amphia Ziekenhuis verwachten?

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen krijgt u *Optimale Voeding* aangeboden. *Optimale Voeding* houdt in dat u drie keer per dag een tussendoortje krijgt aangeboden door de voedingsassistent. Bij de hoofdmaaltijden kunt u kiezen voor energie- en eiwitrijke producten. Als u een dieet heeft, is het soms nodig uw keuze aan te passen. Overleg dit met de voedingsassistent.

### Tussendoortjes

Bij de keuze van het assortiment is rekening gehouden met samenstelling, smaak, variatie en houdbaarheid. Elke tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en/of eiwit. Daarnaast kunt u in overleg met de voedingsassistent een keuze maken uit de producten die in de broodbuffetwagen aanwezig zijn.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u kiezen uit onderstaande tussendoortjes. U kunt in overleg met de voedingsassistent een keuze maken uit de producten die in de broodbuffetwagen aanwezig zijn. Daarnaast kan de voedingsassistent voor u maximaal drie keer per dag één van de volgende producten extra bestellen:

- Zacht wit broodje
- Eierkoek
- Sneetje krentenbrood
- Vruchtencompote
- Energie- en eiwitverrijkte pappen (brinta-, rijste-, griesmeel- en custardpap)
- Energie- en eiwitverrijkte vanillevla

- Energie- en eiwitverrijkte vanilleyoghurt

### **De hoofdmaaltijden**

Op de menukaart zijn producten of gerechten die extra energie en/of eiwit bevatten gemarkeerd met een sterretje(\*). Om de keuze voor de warme maaltijd gemakkelijk te maken is er een menu 'voor meer energie' voor u samengesteld.

### **Algemene tips**

Probeer bij het maken van uw productkeuze zo veel mogelijk gebruik te maken van de volgende energie- en eiwitrijke producten:

- Volle melk(producten)
- Ruim gebruik van dieetmargarine en/of roomboter
- Dubbel beleg (vleeswaren en/of kaas)
- Kruidenboter bij de warme maaltijd
- Slagroom (bijvoorbeeld in de koffie en/of bij het nagerecht)
- Vruchtensappen, frisdranken, koffie en thee met suiker (gebruik bij voorkeur geen lightproducten en/of zoetstof)

### **Tips voor uw bezoek**

Wellicht zijn er producten die u graag gebruikt en die niet in het ziekenhuis verkrijgbaar zijn. U kunt uw bezoek vragen om (in plaats van een bloemetje) iets lekkers mee te brengen.

Het moet gaan om producten die ongekoeld bewaard kunnen worden en die per portie verpakt zijn. Hierbij kunt u onder andere denken aan:

- Chocolade/candybars
- Snoep
- Koeken
- Zoutjes/chips
- Bierworstje
- Noten/pinda's
- Vruchtendrank/limonade/frisdrank

Zijn er vragen over producten in verband met een eventueel dieet, dan kunt u de voedingsassistent om advies vragen.

### **Wat te doen na ontslag uit het ziekenhuis?**

Eerder genoemde adviezen gelden in principe alleen tijdens uw ziekte. Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden door minimaal 1x per twee weken even op de weegschaal te staan.

- Als uw gewicht na ontslag op een goed niveau is, vervallen bovenstaande adviezen.
- Als uw gewicht na ontslag nog niet op een goed niveau is, is het goed ook thuis de adviezen uit deze folder op te volgen.
- Als uw gewicht na ontslag verder zakt (meer dan 3 kilo per maand en/of meer dan 6 kilo per half jaar) is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om dan ook thuis de adviezen uit deze folder op te volgen.

Naam: \_\_\_\_\_

Kamernummer: \_\_\_\_\_

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)