

Afdeling Diëtetiek

ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE



U heeft vanwege uw ziekte misschien minder eetlust. Misschien bent u ook onbedoeld afgevallen. U loopt dan het risico ondervoed te raken. In deze folder leest u wat ondervoeding is, wat de risico's zijn van ondervoeding en wat u kunt doen om weer voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. **Lees deze folder goed door.**

WAT IS ONDERVOEDING?

Bij ondervoeding heeft uw lichaam een tekort aan energie en voedingsstoffen.

Als gevolg hiervan kunt u:

- zich minder goed voelen
- minder spierkracht hebben
- minder weerstand hebben
- minder snel herstellen van uw ziekte.

EXTRA ENERGIE EN EIWIT

Vanwege uw ziekte kunt u het moeilijk vinden om goed te eten. Bijvoorbeeld door een verminderde eetlust, misselijkheid en/of vermoeidheid. Uw lichaam krijgt dan minder voedingsstoffen binnen, terwijl het bij ziekte juist meer nodig heeft om aan te sterken. Een gevolg hiervan is dat u gaat afvallen. Om weer een goede voedingstoestand te krijgen, heeft u energie- en eiwitrijke voeding nodig. Zodra u beter bent en een gezond gewicht heeft, kunt u weer normaal gaan eten of uw dieet weer oppakken.

WAAROM ZIJN EIWITTEN BELANGRIJK VOOR HET LICHAAM?

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn nodig voor de opbouw en het herstel van spieren, voor afweerstoffen in het bloed en de huid. Als uw lichaam te weinig eiwitten krijgt, gaat het zijn eigen spiereiwitten afbreken. Hierdoor kunnen de spieren aan kracht verliezen. U heeft uw spieren ook nodig om adem te halen. Daarnaast zijn lichaamseiwitten belangrijk voor de weerstand. Ze beschermen u tegen ziekten.

IN WELKE PRODUCTEN ZITTEN VEEL EIWITTEN?

In melkproducten, vlees, vis, kaas, peulvruchten, pinda's en noten zitten veel eiwitten. In de tabel ziet u hoeveel u van deze producten moet eten om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

WAAROM IS ENERGIE BELANGRIJK VOOR HET LICHAAM?

Het lichaam haalt energie uit vetten en koolhydraten. Dit zijn de brandstoffen voor het lichaam. Energie is nodig om te kunnen bewegen, te ademen, te denken en om het lichaam warm te houden. Als het lichaam te weinig energie krijgt, gaat het eiwitten verbranden. Wilt u extra energie binnenkrijgen? Kies dan voor volle melkproducten, margarine op brood (in plaats van halvarine) en een extra scheutje margarine bij de warme maaltijd.

WAT HEEFT U ELKE DAG NODIG?

Wilt u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? Hieronder ziet u hoeveel u elke dag dan ongeveer moet eten en drinken:

Brood	minstens 4 sneden
Kaas	2 plakken of 40 gram
Vleeswaren	2 plakken of 30 gram
Melk en melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes/porties
Fruit of vruchtensap	2 stuks of glazen
Vlees, vis, kip, vegetarisch	100 gram
Aardappelen	minstens 3 stuks
Groente	minstens 3 opscheplepels
Boter, margarine, olie	minstens 30 gram

Daarnaast is het belangrijk om elke dag minimaal 1,5 liter te drinken. Dit zijn ongeveer tien tot dertien glazen. Kies daarbij vooral dranken die eiwit en energie bevatten zoals (chocolade)melk en drinkyoghurt.

KRIJGT U VOLDOENDE VITAMINE D BINNEN?

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en spieren. De meeste mensen krijgen genoeg vitamine D binnen door gevarieerd te eten en regelmatig buiten te komen. Sommige mensen lopen meer kans om onvoldoende vitamine D binnen te krijgen. Voor hen is het nodig om naast gezonde voeding elke dag vitamine D tabletjes of druppels te nemen.

Dit geldt voor alle vrouwen van 50 jaar is het advies 10 microgram vitamine D per dag. Voor iedereen van 70 jaar en ouder is het advies 20 microgram vitamine D per dag. Voor mensen met een donkere huidskleur of die niet veel in de zon komen, is het advies 10 microgram vitamine D per dag.

Bron www.voedingscentrum.nl

TIPS VOOR EEN ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

Algemeen

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag, bijvoorbeeld zes of acht keer per dag. Sla geen maaltijden over.
- Neem een extra broodmaaltijd als u geen zin heeft in de warme maaltijd.
- Eet en drink op het moment dat u trek heeft.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af. Laat producten waar u geen zin in heeft staan.
- Kies voor kant-en-klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd niet lukt.
- Eet niet te snel en kauw goed.

Broodmaaltijden

- In plaats van brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld beschuiten of crackers.
- Als brood niet lukt, kunt u ook kiezen voor pap van volle melk, cornflakes of muesli met volle melk, volle yoghurt of drinkontbijt. Het eten en drinken van vloeibare voedingsmiddelen en gerechten kost vaak minder moeite.
- Besmeer uw brood ruim met dieetmargarine. In dieetmargarine zit minimaal 70 gram vet per 100 gram en dat is evenveel energie als in roomboter en het bevat vetten die gunstig zijn voor hart- en bloedvaten. Kies een margarine met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram.
- Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld twee plakken kaas of vleeswaren, één plak kaas met jam of appelstroop of pindakaas met suiker.
- Neem eens iets anders op brood, bijvoorbeeld kant-en-klare salade, roerei, vis, knakworstjes, ragout of een kroket. Of maak een tosti.

Melkproducten en kaas

- Neem vooral volle ofwel volvette producten, zoals volle melk, volle chocolademelk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas, zoals Goudse 48+ of roombrie.
- Maak de vla of yoghurt op smaak met fruit, vruchtenmoes, siroop of pudingsaus. Of maak eens een milkshake of een vlaflip.
- Voeg een klontje dieetmargarine toe aan pap.
- Een flensje of pannenkoek met stroop of fruit is ook een idee.

Vlees en vleesvervangers

- Bereid vlees in ruim vloeibare margarine of in vloeibaar bak- en braadvet en maak er een smakelijke jus of saus van.
- Als gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden of verwerkt in ragout of saus.
- Tartaar of fijngemaakt gehakt is gemakkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stampot.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Roer fijngesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree.
- Neem in plaats van vlees ook eens ei, kaas, vis, peulvruchten, tofoe of kant-en-klare vegetarische vleesvervangers.

Groenten en fruit

- Roer een klontje dieetmargarine of een scheutje vloeibare margarine door de groenten of voeg een saus toe.
- Maak een vruchtensalade op smaak met suiker en/of (slag)room of voeg een bolletje ijs toe.

Aardappelen, rijst en pasta

- Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen.
- Kies ook eens voor gefrituurde aardappelballetjes, frites of aardappelkroketjes gebakken in vloeibaar frituurvet of olie.
- Voeg aan aardappelpuree of stampot extra dieetmargarine of kaas toe.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta. Voeg ook dan extra dieetmargarine, olie of kaas toe aan de saus.

TUSSENDOOR

Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.

Hartige tussendoortjes

- pinda's, nootjes, studentenhaver, een lekkerbekje, een haring, een saucijzen- of worstenbroodje, stukjes kaas of worst, huzarenslaatje of een toastje met vis
- gepulde soep of bouillon met extra vlees, groenten en/of ei.

Zoete tussendoortjes

- volle vruchtenkwark, vla, mousse of roomijs
- vruchtencocktail, vruchtenpuree of compote
- gevulde koek, eierkoek of plak ontbijtkoek met dieetmargarine, een Liga of Sultana
- volle chocolademelk of een yoghurtdrink.

Tussendoortjes in het ziekenhuis

Tijdens een opname in het ziekenhuis komt de voedingsassistent tussen de maaltijden door langs met verschillende tussendoortjes. U kunt kiezen uit de volgende tussendoortjes:

- kaas
- slaatje
- BiFi-worstje
- makreelfilet
- haring
- gekookt ei
- gehaktballetjes
- bitterballen
- vruchtenkwark
- Easy to eat
- vlaflip
- poffertjes
- roomijs
- volle chocolademelk
- smoothie
- pindarotsjes
- gevulde koek.

Deze tussendoortjes kunt u thuis ook nemen.

In thee, koffie of bouillon zit wel vocht, maar geen voedingsstoffen. Wissel deze dranken af met de genoemde energierijke dranken zoals volle chocolademelk of yoghurtdrink.

BEWEGING

Om spieren weer op te bouwen is naast eiwit en energie ook beweging nodig. Dat kan een wandeling zijn of wat rek- en strekoefeningen.

WEER THUIS

- Controleer uw gewicht elke week op de weegschaal als u weer thuis bent.
- Valt u af? Neem dan contact op met uw specialist, huisarts of diëtist.
- Heeft u uw normale gewicht weer bereikt? Zorg er dan voor dat u gezond blijft eten.

HEEFT U MEER HULP NODIG?

- Lukt het niet om met deze adviezen meer en gezond te eten? U kunt dan bijvoorbeeld dieetpreparaten met extra energie en eiwitten gaan gebruiken. Overleg dit altijd met een diëtist of arts. Hij of zij kan een vergoeding aanvragen voor de kosten van de dieetpreparaten bij uw zorgverzekeraar.
- U kunt via uw behandelend arts een verwijzing krijgen naar een diëtist.

MEER INFORMATIE

- Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl), ☎ 070-3068888.
Hier vindt u informatie over gewicht, ondergewicht en gezond aankomen.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285

@ diëtist@zrt.nl.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

