

# Voeding bij ziekte

## ONDERVOEDING

Ondervoeding door ziekte komt veel voor. Ongeveer één op de vier patiënten is bij opname in het ziekenhuis ondervoed. Een behandeling bij een ondervoede patiënt geeft een minder goed resultaat. Mede daardoor herstelt die patiënt meestal minder snel en moet hij vaak langer in de ziekenhuis blijven. Het is dus belangrijk dat ondervoeding zo snel mogelijk gesignaleerd en behandeld wordt.

## DUIDELIJKHEID IN DRIE VRAGEN

Om ondervoeding op tijd te signaleren, stelt de verpleging u bij opname de volgende drie vragen over uw voedingstoestand:

- Bent u onbedoeld afgevallen? (meer dan 6 kg in 6 maanden of meer dan 3 kg in de afgelopen maand)
- Had u de afgelopen maand een verminderde eetlust?
- Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?

## Wisselende snaqs om 15.00 uur

		Kcal	Eiwit	Natrium	Gluten	Koemelk	Lactose
Saucijzenbroodje	ma	424	10 g	750 mg	+	+	+
Gerookte kippemousse	ma	175	8.2 g	237 mg	-	+	+
Bitterballen met mosterd	di	242	10.7 g	576 mg	+	+	+
Champignon/vleesbroodje	di	304	4.5 g	367 mg	+	+	+
Kaasbroodje	wo	347	8.0 g	452 mg	+	+	+
Mousse van gerookte zalm	wo	181	6.7 g	216 mg	+	+	+
Amandelbroodje	do	256	2.9 g	108 mg	+	+	+
Cocktailballen met mosterdsaus	do	280	12.9 g	243 mg	+	-	-
Boerenomelet	vr	190	8,8 g	266 mg	-	+	+
Cocktail van Hollandse garnalen	vr	200	9,3 g	594 mg	-	+	+

## Maandag-Vrijdag vaste snaqs om 15.00 uur

		Kcal	Eiwit	Natrium	Gluten	Koemelk	Lactose
Karamel ijs		266	4.0 g	70 mg	-	+	+
Aardbeienbavarois		204	4.5 g	36 mg	-	+	+
Kwarkdessert aardbei		160	7.1	25	-	+	+
Kwarkdessert perzik maracuja		151	7.3	25	-	+	+
Loempia onbereid Chilisaus 15 gr		181	4.4 g	966	+	-	-

+ = AANWEZIG - = AFWEZIG

## Vaste assortiment snaqs

	Kcal	Eiwit	Natrium	Gluten	Koemelk	Lactose
Chocolademelk	170	6.6 g	260mg	-	+	+
Bifi xxl	200	10 g	670 mg	-	-	-
Chips naturel	222	2.6 g	519 mg	-	-	-
Balisto = 2 stuks 1 verpakking	187	2.5 g	100 mg	+	+	+
Nuts	209	1.9 g	100 mg	-	+	+
Mars	229	2.1 gr	210 mg	+	+	+
Kaasstick	130	8.8	280 mg	-	+	-
Gevulde koek	602	9.0 g	405 mg	+	+	+
Quionareep amandel/chocola	155	6	100 mg	-	-	-

Daarnaast wordt regelmatig gemeten hoeveel u weegt. Dat maakt duidelijk hoe uw voedingstoestand zich tijdens het verblijf in het ziekenhuis ontwikkelt.

## ONDERVOEDING EN GEWICHT

Wanneer een patiënt door ziekte onbedoeld afvalt, daalt vooral de hoeveelheid spierweefsel. Bij overgewicht is er sprake van teveel vetweefsel. Het komt regelmatig voor dat iemand met 'gewoon' gewicht of zichtbaar overgewicht, toch aan ondervoeding lijdt.

## HOE IS HET MET MIJ?

Op een groot aantal afdelingen in het TweeSteden ziekenhuis loopt het zogenaamde 'eet je beter' project. Op deze afdelingen stelt de verpleegkundige u een aantal vragen over uw voedingstoestand. Na de vragen over uw voedingstoestand, zal de verpleegkundige u vertellen hoe uw voedingstoestand is. Als uw voedings-

toestand goed is, is de informatie onder 1: Uw voedingstoestand is goed op u van toepassing. Als bij u sprake is van ondervoeding, staat de voor u bestemde informatie onder 2: Bij u is sprake van een verslechterde voedingstoestand.

## Uw voedingstoestand is goed

Uw voedingstoestand is goed. Extra maatregelen zijn daarom niet nodig. Mogelijk krijgen uw kamergenoten wel extra voeding aangeboden. Als dat zo is, gebeurt dat om medische redenen. De tussendoortjes zijn dan een noodzakelijk onderdeel van de behandeling.

## Tijdens uw opname

Als u in de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen niet of minder goed kunt eten, is het belangrijk dat even te melden aan de verpleegkundige. Dat geldt ook wanneer u merkt dat uw trek in eten afneemt.

## Weer thuis

Als u na de ziekenhuisopname weer naar huis kunt is het belangrijk gezond te (blijven) eten. Meer informatie daarover kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Bellen naar het Voedingscentrum kan ook: 070 - 306 88 88.



verwerkt. Een – betekent dat het voedingsmiddel dit bestanddeel niet bevat. Als u een natriumbepaald dieet heeft, kunt u beter tussendoortjes kiezen die weinig natrium bevatten. Een + betekent dat het bestanddeel in de voeding is verwerkt. Een – betekent dat het voedingsmiddel dit bestanddeel niet bevat.

## Bij u is sprake van een verslechterde voedingstoestand

Door uw ziekte heeft u de afgelopen periode minder gegeten en bent u onbedoeld afgevallen. Vooral als u misselijk bent of weinig eetlust hebt, kan eten moeilijk zijn. Toch is het erg belangrijk dat u voldoende eet. Het beste lukt dat door, verdeeld over de dag, regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

## Hoofdmaaltijden

U krijgt speciale energie- en eiwitverrijkte hoofdmaaltijden.

## Tussendoortjes

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u drie keer per dag een energie- en eiwitrijk tussendoortje aangeboden. De tussendoortjes worden u aangeboden op de volgende momenten:

- in de loop van de ochtend;
- in de loop van de middag;
- in de loop van de avond.

Als u een natriumbepaald dieet heeft, kunt u beter tussendoortjes kiezen die weinig natrium bevatten. Een + betekent dat het bestanddeel in de voeding is

## WAT U ZELF KUNT DOEN

Daarnaast kunt u op de volgende manieren zelf zorgen voor extra aanvulling van uw voeding:

- Besmeer uw boterham dik met boter of dieetmargarine en beleg hem extra dik met kaas of vleeswaar.
- Eet of drink zo veel mogelijk volle zuivelproducten, ook tussendoor.
- Neem geen soep bij de hoofdmaaltijd, daar zit weinig energie in, maar neemt wel het hongergevoel weg.
- Hetzelfde geldt voor rauwkost.
- Neem geen magere of lightproducten.

## WEER THUIS

Als u weer thuis bent is het belangrijk uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. Als u afvalt, is het raadzaam contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist. Op meerdere momenten per dag kleinere maaltijden eten, is ook thuis een goede gewoonte. Als u weer uw normale gewicht heeft bereikt, is het belangrijk gezond te blijven eten.

Meer informatie over gezonde voeding kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Bellen naar het Voedingscentrum kan ook: 070 - 306 88 88.

# Uw mening telt

Luisteren naar wat u als patiënt ervaart in ons ziekenhuis levert ons veel informatie op die we gebruiken om de kwaliteit van onze zorg verder te verbeteren. Daarom hebben wij een klankbordgroep opgericht waarin u uw mening kunt laten horen.

## KLANKBORDGROEP

Voor de vorming van een klankbordgroep zijn wij op zoek naar deelnemers. Dit kunnen bewoners uit de regio rondom het ziekenhuis zijn, maar ook patiënten uit ons ziekenhuis. Een klankbordgroep behartigt de gemeenschappelijke belangen van patiënten in het ziekenhuis. Het gaat erom dat deelnemers het leuk vinden hun mening te geven over een onderwerp waar het ziekenhuis mee bezig is. Deelnemers kunnen op elk gewenst moment geraadpleegd worden over hun mening, ervaring en wensen over een actueel onderwerp. Dit gebeurt door vragen per e-mail of in gesprek.

## KOST HET VEEL TIJD?

U kunt gewoon thuis deelnemen aan de klankbordgroep. Ongeveer 1 keer in de drie maanden ontvangt u een mail met daarin een link naar de online vragenlijst.

De vragenlijst bestaat uit drie tot vijf vragen. Dit kost slechts enkele minuten. U kunt de vragenlijst ook op papier krijgen. Uw reactie is volledig anoniem.

## BELANGSTELLING?

Heeft u belangstelling om deel uit te maken van de klankbordgroep of wilt u meer informatie, stuur dan een mail naar [klankbordgroep@tsz.nl](mailto:klankbordgroep@tsz.nl).

