Ondervoeding bij zieke kinderen

Patiëntenvoorlichting

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Ondervoeding bij zieke kinderen

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Hierdoor loopt uw kind het risico een tekort aan voedingsstoffen te krijgen en ondervoed te raken. Ondervoeding wordt gekenmerkt door onbedoeld gewichtsverlies, verlies van spiermassa en conditie, een te laag lichaamsgewicht of onvoldoende gewichtstoename of groei. Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hierover informatie.

Het is erg belangrijk dat uw kind voldoende eet. Het gaat er met name om dat uw kind genoeg eiwit en calorieën (= energie) binnen krijgt. Vooral als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft of veel onderzoeken moet ondergaan kan genoeg eten moeilijk zijn. Het is daarom belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.

Gedurende de periode dat uw kind in het ziekenhuis is opgenomen krijgt het 2 tot 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden door de servicemedewerker of de verpleegkundige. Uw kind heeft per dag dan in ieder geval 5 tot 6 momenten waarop het iets kan proberen te eten.

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

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes hebben we rekening gehouden met de samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit.

Voorbeeldassortiment tussendoortjes:
Volle chocolademelk
Fristi
Danoontjes
Mini ijsjes
Mini Babybel
Blokjes kaas
Plakjes worst
Mini candybars
Portie poffertjes

Voor kinderen met een **dieet** *kunnen deze versnaperingen mogelijk niet geschikt zijn. Overleg dit met uw arts, diëtist of verpleegkundige.*

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk regelmatig het gewicht van uw kind te meten. Als het gewicht afneemt of onvoldoende toeneemt, is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Bij ontslag wordt de begeleiding in overleg overgedragen naar een diëtist in de thuissituatie.

Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden eten aan te bieden zoals uw kind ook in het ziekenhuis aangeboden kreeg. Als dit onvoldoende effect heeft kan er in overleg met een diëtist worden besloten om over te gaan op het gebruik van speciale dieetvoeding.

TIPS

- Regelmatig kleine hoeveelheden eten.
- Beleg de boterham extra dik met kaas en/of vleeswaar en besmeer het ruim met margarine.
- Drink / eet regelmatig een beker melk, yoghurt of vla tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten.
- Geef als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.
- Probeer minimaal 5 tot 6 keer per dag iets te eten.
- Geef bij voorkeur geen magere of lightproducten.

- Zorg voor voldoende variatie.

Het is zeer belangrijk om het verloop van het gewicht in de gaten te houden. Als uw kind weer op gewicht is dienen alle extra tussendoortjes te worden gestopt om overgewicht te voorkomen.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00800-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS