Ondervoeding in het ziekenhuis

Patiëntenvoorlichting

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Ondervoeding in het ziekenhuis

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. Snelle behandeling van ondervoeding is dus belangrijk.

Door uw ziekte heeft u de afgelopen periode minder gegeten en/of bent u onbedoeld afgevallen. U bent hierdoor ondervoed of u loopt risico om ondervoed te raken. Om ondervoeding te signaleren heeft de verpleegkundige u vragen gesteld over
uw gewichtsverloop en voedselinname.

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

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. U heeft per dag dan in ieder geval zes momenten waarop u iets eet.

08.00 uur: ontbijt
10.00 uur: tussendoortje
12.00 uur: brood- of warme maaltijd
15.00 uur: tussendoortje
17.00 uur: warme- of broodmaaltijd
20.00 uur: tussendoortje maaltijd

In de keuze van het assortiment van de tussendoortjes is rekening gehouden met samenstelling, smaak en variatie. Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. Het assortiment van de tussendoortjes staat op de achterkant

vermeld.

Wat kunt u thuis doen?

Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. Dit doet u door in ieder geval 1x per week bij het opstaan en op een vaste dag in de week op de weegschaal te gaan staan. Als uw gewicht achteruit gaat (meer dan 3 kg per maand en/of meer dan 6 kg per half jaar), is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist, huisarts of diëtist. Verder is het goed om ook thuis verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten, zoals u dit ook in het ziekenhuis aangeboden krijgt.

Enkele praktische tips:

- Beleg uw boterham met dubbel beleg (kaas en/of vleeswaar) en besmeer het met roomboter of margarine
- Drink /eet regelmatig een portie zuivel tussendoor
- Kies voor volle melkproducten
- Neem een ruim portie vlees/vis of vleesvervanger bij de maaltijd
- Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten
- Neem geen magere of lightproducten.

Het assortiment tussendoortjes tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Keuzes:

Vast en hartig

- Salade vlees
- Kaasblokjes
- Worststukjes

Vast zoet

- Plak cake

Vloeibaar en zoet

- Roomkwark
- Chocolademelk
- Slagroom
- Milkshake
- Roomijs

Vloeibaar en hartig

- Spaanse kip snack
- Gehaktbal snack
- Zalm snack
- Spaghetti snack
- Babi pangang snack
- Kipfilet snack

Probeer per dag 2 – 3 tussendoortjes te halen.

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-00781-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS