



Goed eten en drinken

Voorkomen van ondervoeding thuis en in het ziekenhuis

Naar het ziekenhuis gaan is op elke leeftijd erg vervelend. Ouderen lopen in het ziekenhuis meer risico's omdat hun gezondheid als gevolg van hun leeftijd vaak kwetsbaarder is. Gelre ziekenhuizen geeft extra aandacht aan de groep kwetsbare ouderen.

Als u de laatste tijd onbedoeld bent afgevallen kan het zijn dat uw voedingstoestand is verslechterd. Wanneer u de laatste tijd ook nog een slechte eetlust hebt gehad is het risico hierop nog groter. Om uw voedingstoestand te verbeteren krijgt u in het ziekenhuis een aangepaste voeding aangeboden. Wat dit inhoudt, leest u in deze folder.

Ziek zijn is topsport

Wie ziek is, moet extra letten op de voeding. Net als bij zware inspanning verbruikt het lichaam bij ziekte meer voedingsstoffen en energie. Ziek zijn kan het eetpatroon verstoren. Geen trek, misselijkheid, benauwdheid, nuchter blijven voor allerlei onderzoeken, emoties, er zijn allerlei redenen om minder te eten. Het is belangrijk dat u tijdens uw opname voldoende eet en drinkt om complicaties te voorkomen. Als u voldoende eet en drinkt, knapt u sneller op: uw weerstand neemt toe waardoor infecties minder kans krijgen. Wonden genezen ook sneller. Vooral bij langdurige ziekte en een hogere leeftijd is het belangrijk om op de voeding te letten.

Screening op ondervoeding

Bij opname is gevraagd naar uw gewichtsverloop en eetlust. De verpleegkundige beoordeelt hiermee of er risico bestaat op een slechte voedingstoestand of dat u een slechte voedingstoestand heeft. Wanneer dit het geval is, krijgt u tussenmaaltijden aangeboden. Bij de hoofdmaaltijden wordt er rekening gehouden met een voeding met extra voedingsstoffen. Het gebruik van de tussenmaaltijden kan helpen uw voedingstoestand te verbeteren of op peil te houden. U valt minder of niet meer af en bouwt zo aan een betere weerstand. In de meeste gevallen komt de diëtist van uw afdeling bij u langs om het eten te bespreken en te zorgen dat uw voeding alle voedingsstoffen bevat die u nodig hebt.

Optimale voeding

Een 'optimale voeding' is meer gericht op het verminderen en/of voorkomen van ondervoeding en past beter bij de behoefte van de zieke patiënt. In onderstaande tabel staan de hoeveelheden voedingsmiddelen vermeld die u minimaal nodig heeft. Door deze elke dag te gebruiken, wordt uw lichaam van alle voedingsstoffen voorzien, in goede onderlinge verhoudingen.



- Brood: tenminste 3 – 4 sneetjes
- Kaas: 2 plakken
- Vleeswaren: 2 plakken
- Melk en melkproducten: 3 bekertjes / porties
- Fruit of vruchtensap: 2 stuks of glazen
- Vlees, vis, kip, vegetarisch: 100 gram (= 1 portie)
- Aardappelen: 2 - 3 stuks (= 1 of 1 ½ portie)
- Groente: 3 opscheplepels (= 1 of 1 ½ portie)
- Boter, margarine: tenminste 30 gram (= op iedere snee brood boter of margarine smeren en jus bij de warme maaltijd)

Houding en hulpmiddelen

Om goed te kunnen eten is het belangrijk dat u rechtop zit en voldoende armsteun hebt tijdens het eten. De verpleegkundige helpt u daarbij en stelt vaak voor dat u uit bed komt om aan tafel te eten. Wanneer u thuis gewend bent om bij het eten bepaalde hulpmiddelen te gebruiken (zoals aangepast bestek/beker) kunt u met de verpleegkundige overleggen of u dat in het ziekenhuis ook kunt gebruiken.

Enkele praktische tips om uw voeding calorischer te maken zijn:

- Besmeer het brood royaal met roomboter of dieetmargarine;
- Voor de variatie kunt u in plaats van 1 snee brood ook 2 beschuiten/crackers of 1 schaaltje pap nemen;
- Neem bij iedere broodmaaltijd en bij elke koffieronde een beker melk of karnemelk of yoghurt;
- In plaats van vlees of vis bij de warme maaltijd kunt u ook een omelet of een vegetarisch gerecht nemen. Lukt dit niet neem dan extra vleeswaren/kaas bij het brood (of uit het vuistje) of gebruik een gekookt ei extra;
- Beperk voedingsmiddelen met weinig voedingsstoffen zoals bouillon, koffie of thee. Neem liever een glas vruchtensap, limonade of een melkproduct extra;
- Eventueel kan uw bezoek iets meenemen wat u lekker vindt zoals koekjes, gebak of iets hartigs. Hierbij is het belangrijk dat er hygiënisch wordt omgegaan met het eten dat komt. Eet extra's bij voorkeur meteen op.

Gewicht

Het gewicht is een goede graadmeter om te kijken of u voldoende voeding binnen krijgt. Als u afvalt, kan dat een teken zijn dat uw lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig heeft. Tijdens opname wordt u regelmatig gewogen zodat maatregelen, als dat nodig is, op tijd genomen kunnen worden. Let op voldoende vocht Per dag is 1,7 liter vocht nodig om de nieren goed te laten functioneren en alle afvalstoffen te verwijderen. Dat komt overeen met 11 glazen of 9 bekertjes of 14 kopjes. U drinkt voldoende als u regelmatig kunt plassen en de urine licht van kleur is. Verdeel het drinken over de dag: neem bij elke maaltijd en drankronde steeds 2 glazen.

Uitzondering: wanneer u een vochtbeperking heeft, moet u zich aan deze voorgeschreven hoeveelheid vocht houden!



Persoonlijk advies van de diëtist

Als het u niet lukt voldoende te eten of als u (ongewenst) gewichtsverlies heeft, komt de diëtist bij u langs. Zij bekijkt samen met u of uw voeding goed is samengesteld en of er aanpassingen nodig zijn om een goede voedingstoestand te bereiken.

De diëtist houdt rekening met uw voedingsbehoefte, uw ziekte en behandeling en uw individuele wensen en mogelijkheden. Het kan ook zijn dat u al een dieet volgt. Sommige van de adviezen die bij uw eigen dieet horen, zijn in tegenspraak met de adviezen die in deze brochure staan. De diëtist van het ziekenhuis kan dit met u bespreken. U kunt altijd aan de verpleegkundige vragen of de diëtist bij u langs kan komen.

Wat kunt u thuis doen?

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis kunt u thuis blijven gebruiken. Daarbij is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. Als uw gewicht blijft dalen (meer dan 3 kg per maand) is het raadzaam om contact op te nemen met uw specialist, huisarts of diëtist.

Wanneer u uw wenselijk gewicht heeft bereikt raden wij u aan een gezonde voeding te gebruiken volgens de Schijf van Vijf. Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij het Voedingscentrum, zie www.voedingscentrum.nl.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of heeft u vragen over uw voeding? Dan kunt u terecht bij de verpleegkundige of voedingsassistent.