



# Eet je beter

Afdeling Diëtetiek

## Ziekte en voedingstoestand

Door ziekte is de kans groot dat u onbedoeld bent afgevallen (afvallen terwijl u niet aan het lijnen bent). Door ziekte is uw eetlust vaak minder, waardoor u onvoldoende eet. Uw lichaam daarentegen heeft onder die omstandigheden meer voeding nodig terwijl u juist minder eet. Het gevolg is dat de hoeveelheid spieren en lichaamsvet afneemt en uw conditie achteruit gaat. Hierdoor loopt u meer kans op infecties en uw herstel verloopt moeizamer. Dit geldt ook als er sprake is van overgewicht en onbedoeld gewichtsverlies. Voeding heeft een positieve invloed op het verloop van ziekte, behandeling en herstel. Het is belangrijk dat u tijdens de ziekteperiode goed blijft eten om voldoende eiwitten en calorieën binnen te krijgen.

In deze folder hebben wij voor u alle informatie op een rijtje gezet, zodat u deze rustig kunt nalezen.

### Eiwitten

Eiwitten dienen voor opbouw en herstel van alle cellen en spieren in het lichaam. Er zitten veel eiwitten in vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten, melkproducten en vegetarische vleesvervanging (soja).

### Calorieën

Calorieën zorgen voor voldoende energie in het lichaam. Door een tekort aan energie valt u af. Er zitten veel calorieën in brood, fruit, aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, (druiven)suiker, zoet beleg, snoepgoed, frisdrank, (dieet)margarine, room, roomboter, olie, mayonaise, volvette kaas, pindakaas, vet vlees (spek, worst), snacks, volle melkproducten, chocolade en noten.

### Vóór de opname

De verpleegkundige heeft u vragen gesteld over uw gewichtsverloop en voedselinname. Wanneer er sprake is van onbedoeld gewichtsverlies en verminderde eetlust, is het belangrijk dat er **extra** aandacht wordt besteed aan uw voedingstoestand. Het is **tijdelijk** noodzakelijk voeding te gebruiken die **extra** calorieën en eiwitten bevat.

Uw arts kan een verwijzing naar de diëtist uitschrijven zodat u samen met de diëtist een passend voedingsschema kunt samenstellen.

*Bent u al in het ziekenhuis opgenomen, dan betekent dit dat:*

- er voor u een eiwit-energie verrijkte voeding wordt aangevraagd;
- u driemaal per dag een extra tussendoortje wordt aangeboden. De voedingsassistente biedt u een 'tussendoortjeskaart' kaart aan met het assortiment waar u uit kunt kiezen. In bepaalde gevallen wordt u, in overleg met de diëtist, aanvullende drinkvoeding geadviseerd;
- de arts zonodig een verwijzing voor de diëtist schrijft.

Bent u vóór of tijdens de opname niet afgevallen en is er nauwelijks verschil in uw eetlust, dan is verrijken van uw voeding en extra tussendoortjes niet noodzakelijk, soms zelfs ongewenst. Gedurende uw opname blijft het afdelingsteam (arts, verpleegkundige, voedingsassistente, diëtist) uw voedingstoestand in de gaten houden.

### **Wat u zelf kunt doen**

- Probeer minimaal zes keer per dag iets te eten, bijvoorbeeld om de twee uur.
- Neem regelmatig melkproducten als tussendoortje.
- Kies voor volle melkproducten en volvette kaas;
- Beleg uw brood extra dik met kaas en/of vleeswaren.
- Gebruik dieetmargarine, olie of bak- en braadvet.
- Neem géén magere, halfvolle, halva- of lightproducten.
- Gebruik calorierijke tussendoortjes, zoals chocolade, kaas, worst, vis en noten.

### **Wat is nodig ....**

*Streef er naar dagelijks te gebruiken:*

- tenminste 3 sneetjes brood met 2 porties pap of vla extra.
- 2 à 3 bekertjes volle melk en melkdranken, pap, pudding.
- 2 plakken kaas (of vervanging in de vorm van hierboven genoemde melkproducten).
- ruime portie vlees, vis, kip of vleesvervanger.
- 2 à 3 opscheplepels groente met klontje dieetmargarine en saus.
- 2 à 3 aardappelen of vervanging door rijst of pasta.
- 2 porties fruit of 2 glazen vruchtensap.
- 1,5 liter vocht (niet als u een vochtbeperkt dieet heeft); bijvoorbeeld thee, koffie, water, melkdranken, soep, frisdrank en vruchtensap.

### **Gewichtsverloop**

Om uw gewicht (na het ontslag) in de gaten te houden is het goed om één keer per week op de weegschaal te gaan staan. Als uw lichaam vocht vasthoudt, is het gewicht niet betrouwbaar. Als u meer dan drie kilo in één maand of meer dan zes kilo in zes maanden bent afgevallen, bespreek dit dan met uw (huis)arts, verpleegkundige of diëtist. Als u weer een goed gewicht heeft bereikt en voldoende eet, moet u overgaan op een gezonde voeding zonder de extra calorieën en eiwitten.

### **Tot slot**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij het afdelingsteam. U kunt ook telefonisch contact opnemen met afdeling Diëtetiek. Het telefoonnummer staat achter op de folder aangegeven.

**Diëtetiek**

Meldpunt Oost 03

Informatienummer 088 - 459 7636

Werkdagen: 8.30 uur – 16.30 uur

**Internet**

[www.zuyderland.nl](http://www.zuyderland.nl)