

Goede voeding tijdens opname

Ondervoeding tijdens een verblijf in het ziekenhuis is een veel voorkomend probleem. Ongeveer één op de vier patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Daardoor verloopt het herstel minder snel en is de reactie op de behandeling niet optimaal. Snelle herkenning en behandeling van ondervoeding is daarom van groot belang.

In het ziekenhuis

Tijdens een ziekenhuisopname of bij ziekte is er vaak sprake van een verminderde eetlust, waardoor u onvoldoende voedingsstoffen en calorieën inneemt. Gewichtsverlies en minder eten kunnen het verloop van uw ziekte en herstel negatief beïnvloeden. Een ander gevolg bij ziekte is dat de hoeveelheid spieren afneemt en uw conditie achteruit gaat. Tijdens uw opname in het ziekenhuis is het erg belangrijk dat u voldoende energie- en eiwitrijke voeding eet. Naast goede en eiwitrijke voeding voor een sneller herstel, is beweging net zo belangrijk. Het zorgt ervoor dat u minder spiermassa verliest tijdens opname.

Tips voor eiwit- en energieverrijkte voeding tijdens ziekenhuisopname

Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten zoals vlees, kaas, vis, eieren en zuivel, maar ook in plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten, soja en noten.

U krijgt tijdens opname op verschillende tijdstippen energie- en eiwitrijke hoofdmaaltijden en tussendoortjes aangeboden. Eiwitrijke tussendoortjes zijn melk, yoghurt, chocolademelk, vla, milkshake, kwark, portie kaas of vleeswaren, ei of een handje noten.

- Probeer regelmatig iets te eten, bij voorkeur minimaal 6 keer per dag.
- Eet naast de drie hoofdmaaltijden, tijdens de drankenrondes een extra tussendoortje.
- Besmeer uw brood extra dik met dieetmargarine of roomboter.
- Beleg uw brood met een extra plak kaas en/of vleeswaren en neem een gekookt ei als extraatje.
- Kies als tussendoortje regelmatig melkproducten of een portie noten, extra naast de koffie en thee.
- Neemt u rauwkost als extraatje, let er dan op dat het niet uw eetlust onnodig wegneemt voor de energierijkere producten tijdens een maaltijd.
- Binnen de warme maaltijd is vlees, vis of ei de belangrijkste eiwitbron.
- Binnen de broodmaaltijden zijn vleesbeleg, kaas, ei en zuivelproducten belangrijke eiwitbronnen.
- Drink uw koffie met veel melk (koffie verkeerd).
- Probeer voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag.

Tijdens uw ziekenhuisopname wordt uw gewicht goed in de gaten gehouden en wordt u minimaal 1 keer per week gewogen. Het is ook belangrijk dat u zelf uw gewicht controleert.

Drinkvoeding

Het is mogelijk dat u tijdens uw opname weinig of geen eetlust heeft en de kans bestaat dat u in gewicht en spiermassa gaat afnemen. Om dit te vermijden adviseert de diëtist u om drinkvoeding te gebruiken als extra bron van calorieën en eiwitten. Deze drinkvoeding wordt dagelijks door de voedingsassistenten op verschillende tijdstippen aangeboden, voornamelijk tijdens de drankenronde. Er is een grote keuze in soorten en smaken, zodat u kunt kiezen waar u op dat ogenblik zin in heeft. Het is van belang dat u de flesjes leeg drinkt.

U mag een geopend flesje drinkvoeding maximaal 2 uur bewaren. Tijdens de volgende drankenronde krijgt u een nieuw flesje aangeboden.

Tips die het u gemakkelijker maken om een flesje leeg te drinken:

- Voeding goed koud nuttigen.
- Steeds langzaam met kleine slokjes drinken.
- De inhoud mengen met een ander voedingsmiddel, bijvoorbeeld met koffie, water, melk of door de yoghurt.

Na de opname

Besteed ook de eerste weken na ontslag op deze manier aandacht aan uw voeding. Blijf daarom ook extra calorieën en eiwitten eten. Weeg uzelf elke week en neem contact op met uw (huis)arts, als u afvalt of langer dan enkele dagen geen eetlust hebt. Is uw eetlust nog niet groot, verdeel dan de maaltijden over verschillende eetmomenten.

Vraag indien nodig hulp bij het koken of boodschappen doen. Online bestellen of thuis laten leveren is ook een mogelijkheid.

Contact

Voeding is tijdens uw verblijf in het MUMC+ en in de herstelperiode erg heel belangrijk. U kunt hier zelf een bijdrage in leveren. Voorgaande informatie helpt u een goede keuze te maken uit de aangeboden maaltijden en producten. Daarnaast zal de MUMC+ diëtist contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt, waarmee u uw voeding altijd kunt bespreken.

Als u dit niet wenst, kunt u dit aangeven tijdens opname of bij contact met de diëtist of verpleegkundige.

Wilt u meer weten of heeft u vragen? Stuur dan een e-mail naar:

dietetiek@mumc.nl

Websites

- www.mumc.nl
- www.voedingscentrum.nl

Laatst bijgewerkt op 26 juli 2021