

## Ondervoeding in het ziekenhuis

### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Inleiding

Bij de opname is er navraag gedaan naar uw gewichtsverloop, eetlust en/of u gebruik maakt van drinkvoeding of sondevoeding. Hieruit is naar voren gekomen dat u een verhoogd risico heeft op ondervoeding. Ondervoeding kan nadelig zijn voor het verloop van uw ziekte en herstel. Uw behoefte aan energie en eiwit is toegenomen door ziekte, een behandeling of een operatie. Het gebruik van voldoende eiwit is essentieel om uw algehele conditie en spieren te behouden.

Gedurende deze ziekenhuisopname krijgt u drie keer per dag een hoofdmaaltijd en drie keer een eiwitrijk tussendoortje aangeboden. Met deze zes eetmomenten streven we naar een zo optimaal mogelijk inname van voeding.

#### Welke voedingsmiddelen zijn eiwitrijk?

Voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten zijn:

- melkproducten (zoals yoghurt, pap, vla, kwark, etc.) en soja melk, soja desserts;
- ei, kaas, vleeswaren;
- vlees, vis, kip, vleesvervangers;
- peulvruchten, noten en pinda's.

Voedingsmiddelen die minder eiwit bevatten zijn:

- aardappelen en groente;
- brood, beschuit, crackers, ontbijtkoek.

Voedingsmiddelen die geen eiwit bevatten zijn:

- thee, koffie, water, frisdrank, bouillon;
- roomboter, margarine, halvarine, slagroom, olie;
- suiker, zoet broodbeleg;
- snoepjes en koekjes;
- fruit en vruchtensap.













#### Menu

Om ondervoeding te voorkomen of te behandelen hebben we in Medisch Spectrum Twente een speciaal energie- en eiwitverrijkt menu. Naar aanleiding van deze informatie hopen wij u op weg te helpen bij het maken van een keuze uit het menu. De roomservicemedewerker ondersteunt u hier graag bij.

De speciale producten in het menu zijn:

- eiwitverrijkt vruchtensap;
- eiwitverrijkt roomijs;
- eiwitverrijkte pap.

Daarnaast biedt de roomservicemedewerker u drie keer per dag een eiwitrijke snack aan. Zie onderstaande opties.

		
<p>Bakje ongezouten noten</p>	<p>Boermarke fruitmoes</p>	<p>Chocolademelk</p>
		
<p>Danoontjes (2 stuks)</p>	<p>Eat natural protein reep</p>	<p>Eierslaatje (evt. met cracker / beschuit)</p>
		
<p>Kaasstick</p>	<p>M&amp;M pinda's</p>	<p>Vruchtenyoghurt</p>
		
<p>Vruchtenkwark</p>	<p>Wasa Sandwich cream tomaat &amp; basilicum</p>	<p>Griekse Yoghurt</p>

**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.